N.1 – Gennaio 2014 € 4,00 IT
www.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

MISSIONE BRODO
Come prepararlo a regola d'arte

PICNIC SULLA NEVE
Sapori di una giornata all'aperto

RICETTE ANTIFREDDO
TUTTO IL BUONO DELL'INVERNO

PI. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 6,80 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

smeg
tecnologia che arreda
www.smeg.it

SMEG
Manufatto creato in collaborazione con
il Maestro Fabbro Ferraio Giancarlo Candeago, in Cortina.

ADVERTORIAL SECTION
BELLEZZA
frizzante
Dall’ “art de vivre” alla francese, un sopraffino beauty menu a base di champagne, vero e proprio tesoro biotecnologico. Ecco servita l’Alta Cosmesi di Aÿsse: gran cru del benessere contemporaneo

La ricetta è prelibata perché prelibato è il suo ingrediente principe: un vino pieno di bollicine derivante dai vigneti della regione francese Champagne-Ardenne dove si trova Aÿ, il villaggio di origine dei vigneti "Champenois". Da questa ricetta è nato un "elisir di giovinezza" che esercita profondi benefici sulla pelle grazie alle virtù scientificamente riconosciute dello champagne, principio attivo prestigioso con potere idratante e rigenerante di eccezionale vigore grazie alla ricchezza della sua composizione: ecco servita l'Alta Cosmesi di Aÿsse, linea di trattamenti di bellezza de luxe per "stuzzicare" il viso e il corpo. La sua è una storia "inebriante", piena di passione e joie de vivre. Nata dalle intuizioni di Pascale Baudin de Saint Quentin, che raccoglie una tradizione di famiglia insieme ai consigli di una nonna ideatrice di filtri e di pomate di bellezza a base di champagne, Aÿsse mescola natura e scienza. Nel quotidiano menu de beauté per il viso, due le linee: Millésime e Préstige. Millésime, con la delicatezza degli estratti dei vigneti della Champagne-Ardenne dosati al 5%, risponde all'esigenza della pelle giovane con trattamenti per prevenire o attenuare le prime rughe e ridurre le occhiaie; Préstige, con estratti dei vigneti della Champagne-Ardenne in sottile dosaggio, rigenera e rafferma la pelle meno giovane, dinamizzando il metabolismo cellulare, rilanciando le capacità dell'epidermide e contribuendo a dissolvere rughe e segni. A queste "portate principali" vanno aggiunti Gli Struccanti, che mixano efficacia e rispetto della pelle, e Gli Specifici, mirati e concentrati in "aiuto" ai trattamenti quotidiani per prevenire e correggere segni d'invecchiamento. Per il corpo, i trattamenti essenziali Millésime e i trattamenti detergenti ed esfolianti regalano una beauty experience totalizzante. Da vere intenditrici. *In esclusiva presso le Profumerie La Gardenia e Limoni.* **www.lagardenia.com**

Chissà se 85 anni or sono il signor Umberto Notari, esimio editore in quel di Milano, si sarebbe mai immaginato che la sua creatura dal taglio smaccatamente gastronomico e dal tono indubitabilmente alto sarebbe durata così a lungo.
Chissà se, dando il "visto, si stampi" a quella prima copia formato tabloid datata 1929, avrebbe mai immaginato che quel marchio che aveva deciso di utilizzare sarebbe stato, nel 2014, un brand internazionale declinato su carta, web, app e scuole di cucina.
Sicuramente la sua lungimiranza fu sostenuta dalla caparbia determinazione della moglie, Delia, che negli anni successivi prese in carico quel foglio tutto maschile e tutto intellettuale e ne fece un vero e proprio vademecum alla portata delle massaie del tempo, che con lei trovarono consigli pratici di gestione della cucina, della casa, degli abiti e delle buone maniere che tanto andavano di moda allora.
Una cosa è certa: fin dalle origini, La Cucina Italiana ha capito che le esigenze delle famiglie erano da soddisfare e da mettere in comune, e ha cercato di farlo andando un passo avanti e tendendo la mano a chi aveva voglia e bisogno di una nuova occasione, dopo la grande crisi di quell'anno infausto.
Curiosamente, ci troviamo a festeggiare un anniversario importante proprio immersi in un momento che sembra non lasciare spazio alla speranza. Eppure, la cucina vive uno dei suoi momenti di massima celebrità e pare essere diventata una vera e propria moda alla quale nessuno può sottrarsi.
Coincidenza? Non credo. Anzi, segno tangibile che qualcosa ci accomuna e che questo è uno dei tanti ricorsi della storia. In piena crisi di valori, di punti di riferimento e di certezze, eccoci pronti a trovare nella cucina e nell'intimità domestica quello che il mondo all'esterno sembra negarci. Stiamo in casa, godiamoci ricette e ingredienti, riscopriamo le antiche tradizioni. Rifugiamoci ai fornelli, dove l'incertezza non può colpirci.
Eccoci qui: pronti come allora a tendervi la mano e a trasportarvi in un mondo in cui basta mescolare sapientemente acqua, lievito e farina per compiere una magia e vedere comparire sui visi delle persone che godranno delle nostre abilità un sorriso complice che va oltre ogni possibile crisi.
Buona cucina, e buon 2014: un intero anno da festeggiare insieme.

Anna Prandoni

85 anni e non sentirli

L'incertezza svanisce ai fornelli.

Anna

Seguimi su:
lacucinaitalianaufficiale.tumblr.com
twitter.com/Panna975

Foto di Beatrice Prada, Riccardo Lettieri

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare La Cucina Italiana anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette!

www.lacucinaitaliana.it

La Cucina Italiana è anche:

Social Network
Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

App
Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

La copia digitale
Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

La scuola di cucina
Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Internazionale
Sei stato in Italia e hai conosciuto la nostra rivista? La puoi trovare anche in altre lingue: americano, tedesco, olandese, turco e ceco.

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

Diretto da
Anna Prandoni
direttorelci@lacucinaitaliana.it

Progetto grafico e Art Direction
Martina Uderzo
artdirector@lacucinaitaliana.it

Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità)
ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia)
vdallacia@lacucinaitaliana.it

Redazione
Laura Forti
lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone
aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile)
rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta
sdimolfetta@lacucinaitaliana.it

Photo Editor
Elena Villa
evilla@lacucinaitaliana.it

Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants
jnederlants@lacucinaitaliana.it

Chef
Tommaso Arrigoni, Sergio Barzetti, Emanuele Frigerio, Davide Negri, Davide Novati, Walter Pedrazzi, Alessandro Procopio, Giovanni Rota, Fabio Zago

Segreteria di redazione
cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti
cbertolotti@lacucinaitaliana.it

Styling
Beatrice Prada (ricettario e rubriche)

Hanno collaborato
Auro Bernardi, Luigi Caricato, Vittorio Castellani, Samuel Cogliati, Samanta Cornaviera, Karin Kellner/2DM, Gianluca Ladu, Lairta, Davide Oldani, Simona Parini, Marco Santini, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tesi, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vini/ricette)

Per le foto
Stefano Amantini, Auro Bernardi, Pasquale Formisano, Giandomenico Frassi, Sergey Frolov, Giorgio Gori, Istockphoto, Riccardo Lettieri, Dalibor Michalcik, Beatrice Prada, Marco Santini, Massimiliano Serra, Sime, Paolo Spigariol, Superstock

Brand Director Anna Prandoni
Consulenza editoriale Paola Ricas
Product Manager Manuela Spallino

N. 1 - Gennaio 2014
Rivista mensile - Anno 85°

IN COPERTINA
Acciughe croccanti alla scamorza pag. 94
Ricetta di *Davide Negri*
e Foto di *Riccardo Lettieri*

Sommario

GENNAIO 2014

Idee

Suggestioni

Ricette

Con noi

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL

1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Le idee

Bontà di stagione

A cura di *Emma Costa*

Mandarini zuccherini

Quando andate a dormire, invece che contare pecore, fatevi venire sonno contando mandarini. Contengono bromuri, che hanno proprietà calmanti. Non esagerate, però, perché sono molto ricchi di zuccheri, che li rendono, a parità di peso, più calorici delle banane: circa 60 kcal per 100 g le banane, circa 70 i mandarini. E questo, al contrario delle banane, con l'inganno di un basso indice di sazietà.

Cavoli favolosi

Un ortaggio familiare, tanto che sotto le sue ampie foglie grinzose nascevano i bambini delle fiabe di una volta. Un bicchiere del suo succo, rimineralizzante e rivitaminizzante, contiene più calcio di un bicchiere di latte. Sempre il suo succo, ricco di zolfo, applicato sulla pelle ha proprietà astringenti e cicatrizzanti, di aiuto contro i pori dilatati e l'acne. E per chi la mattina di Capodanno vuole provare, c'è chi giura che un brodo ristretto di qualche sua foglia sia un favoloso rimedio dopo una bevuta troppo generosa.

Rape spaziali

Sono radici povere di proprietà nutritive, come dimostra il proverbio "inutile voler cavare sangue dalle rape". Sono però molto ricche di fibre di cellulosa e per questo talvolta risultano indigeste. Anche la pellicina che le avvolge è poco digeribile, così è consigliabile sbucciarle. Per curiosa coincidenza con la loro forma a UFO sono state selezionate per essere coltivate nello spazio, dove si spera che germoglino in modo particolarmente rapido, come avviene sulla terra. La NASA vuole sapere infatti se sarà possibile costruire serre sulla luna per integrare l'alimentazione degli astronauti diretti a missioni lontanissime.

Illustrazioni di Lairla

1
Filtro grandissimo
nel quale le foglie sono libere di rilasciare tutto il loro aroma, dentro alla teiera di culto disegnata nel 1983 da Tassilo von Grolman per Mono. *bmorone.it*

2
Avvolti nel tricolore
in edizione limitata i gianduiotti Caffarel, prodotti con ricetta immutata dal 1865. *caffarel.com*

3
Perfetto per tartina
il burro tenuto fuori frigo nel Butter Dish, ovetto con intercapedine da riempire d'acqua. Il coltello è in ebano. Di Os & Oos. *osandoos.com*

4
In foglia d'oro
battuta a mano di Battiloro l'etichetta di Venissa 2011 di Bisol, in edizione limitata. La bottiglia è stata creata dalla storica vetreria Carlo Moretti di Murano. *venissa.it*

Chi beve birra è... donna italiana

Siamo le bevitrici di birra più numerose al mondo, anche se ultime per consumo pro capite. La beviamo una volta al mese, con amici, e la ordiniamo piccola e chiara. *Astra Ricerche per AssoBirra.*

Milano-New York, lussi in quota

Emirates, la compagnia aerea degli Emirati Arabi, ha inaugurato la linea Malpensa-JFK. A chi viaggia in classe First: accompagnamento in aeroporto in limousine, Champagne e raffinati menu di sette portate serviti in porcellane Royal Doulton. *emirates.com*

All'ora di pranzo
Ma anche allo scoccare di tutte le altre, il cucù di questo orologio da parete salta fuori dal nido e attraversa la lancetta dei minuti. Di Diamantini & Domeniconi, design Marco Marzini, 150 euro. *diamantinidomeniconi.it*

Illustrazione di Karin Kellner/2DM, foto di Paolo Spigariol, Giorgio Gori

Particolare e Inconfondibile.

All'origine del gusto, la qualità.

Vivi con Pellini il piacere del gusto.
Un percorso di qualità e sapori da scoprire.

Ogni caffè Pellini racchiude tutta l'esperienza Pellini, fatta di storia, tradizione e competenza nel creare miscele di qualità superiore.

PERCHÉ PELLINI

Scegliamo caffè pregiati per creare sapori e aromi inconfondibili per soddisfare il piacere di tutti gli estimatori del gusto. Ecco come è nata la nuova gamma di caffè Pellini Espresso Superiore studiata per l'uso moka.
Scopri N°42 TRADIZIONALE, una miscela perfetta per chi ama un caffè vigoroso dalla forte carica di vitalità.

Rendi particolare e inconfondibile l'esperienza di un rito quotidiano con PELLINI N°42 TRADIZIONALE per moka.

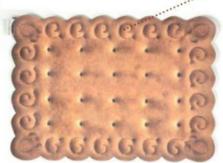
N°42 TRADIZIONALE.
Caffè vigoroso e di carattere.
La tostatura decisa ne esalta il gusto e il classico aroma.
Per moka.

www.esperienzacaffe.it

Si chiama HOMI il Nuovo Grande Macef

Si aprono le porte di HOMI, il Nuovo Grande Macef, pronto ad accogliere operatori e visitatori attenti al bello, al gusto e allo stile degli oggetti per gli ambienti e la persona. Nato come naturale evoluzione della cinquantennale esperienza di Macef, il famoso salone internazionale della casa, HOMI è un nuovo grande concept di Fiera Milano. Si svelerà nella sua prima edizione dal 19 al 22 gennaio 2014. homimilano.com

Un sogno da realizzare nel nuovo anno

La crociera di Silversea che parte da Otaru (Giappone) per esplorare il mare di Okhotsk e le isole più remote di Russia, tra paesaggi incantati e wildlife da manuale (delfini, balene, orsi, volpi artiche…). *silversea.com*

Ma cosa abbiamo veramente sotto gli occhi, solo un grande biscotto?

(Jim Carrey nel film *Una settimana da Dio*).

Tovaglietta in fibra di cellulosa di Essent'ial. ***essent-ial.com***

Take away senza glutine

A Vercelli, Riso Viazzo, il marchio di RisodiPasta (la prima pasta al 100% di riso parboiled italiano), in via Veneto 3 ha aperto di.Lab, spazio di cucina gluten free da asporto. Ricco menu online. *di-lab.it*

Buone forchette, diventate forchette buone per AIL!

In oltre 30 importanti ristoranti milanesi chi, al momento di pagare, devolverà un'offerta all'AIL, l'Associazione Italiana contro le Leucemie - linfomi e mieloma, contribuirà al finanziamento di un'importante ricerca. *buoneforchetteperail.it*

Agenda

Chef's Cup Südtirol
19-24 gennaio
In Alta Badia nona edizione della sei giorni di gastronomia, sport, divertimento, cucina e incontri che, nella magnifica cornice montana, coinvolge operatori del settore e pubblico. *chefscup.it*

Olio Officina Food Festival
23-25 gennaio
Al Palazzo delle Stelline di Milano terza edizione della manifestazione ideata e diretta da Luigi Caricato, incentrata sugli oli da olive e condimenti in genere. Tema di questa edizione: L'anima sociale dell'olio e del cibo. *olioofficina.com*

Foto di Sergey Frolov

AD OGNI ORA DEL GIORNO, LA TUA IDEA È SU...
www.ilovesanmartino.it

S.MARTINO

Intramontabile economia domestica

Cosa fare se la frittata si attacca alla padella? La soluzione la trovate alla pagina di mercoledì 12 maggio 2014 dell'Agenda di Titty & Flavia, le esperte di economia domestica del portale *soluzionidicasa.com* e della trasmissione *Detto Fatto* di Rai 2. In ogni pagina, consigli e idee per la casa, il tempo libero e la cucina. Ed. Vallardi. € 14,90, *vallardi.it*

1
Se andate nella bella Orvieto
andate al Frantoio Eugenio Ranchino. Produce ottimi extra vergini e li confeziona in bottiglie con belle etichette. Ispirato da antichi poster francesi di opere teatrali, le ha create il pubblicitario Enrico Lusso.
frantoioranchino.it

2
Se siete fashion victim
stappate con stile con i cavatappi Emotion di Farmitaly: ubriacano di righe, quadretti e pois.
farmitaly.com

3
Se siete stufi dei soliti cantucci
il Biscottificio Antonio Mattei di Prato ne produce una nuova versione con gocce di cioccolato fondente.
biscottimatteideseo.it

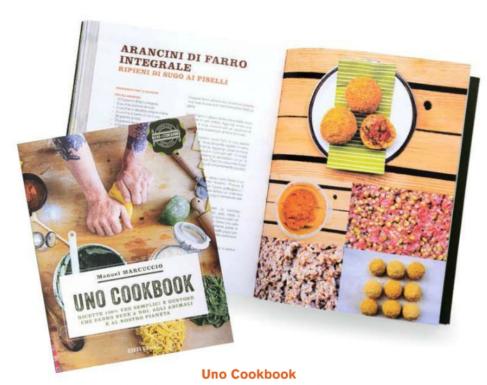
Gambi flessibili salva flûte per lavapiatti.

In vendita su quirky.com/shop

La cucina senza sosta di Isa e Vane

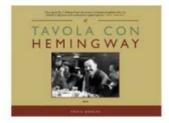
C'è a Milano uno nuovo spazio colorato e accogliente. Un luogo dove tutti i giorni per tutto il giorno, dalle 8 alle 24, si trovano cose buone da mangiare (anche senza glutine) e da bere (compresi cocktail speciali). Si può portare tutto a casa o gustare lì. Il posto si chiama Isa e Vane e lo hanno aperto Isabella, Vanessa e Stefano in via Perugino 1. Tel. 0236515288.

In viaggio con lo Champagne
Il bauletto in pelle della storica maison Moynat rende omaggio al taccuino di Joseph Krug, fondatore della celebre etichetta di Champagne, e contiene una bottiglia di Grande Cuvée. In 25 esemplari, solo 2 per l'Italia.
krug.com

Illustrazione di Karin Kellner/2DM, foto di Riccardo Lettieri, Pasquale Formisano

Uno Cookbook

Manuel Marcuccio, autore del blog unocookbook.com, presenta ora anche in un libro le sue ricette 100% vegan: capaci di incuriosire e sedurre anche i palati più scettici, vanno oltre i comuni stereotipi legati a questo tipo di cucina. Nel libro troverete idee originali per risolvere con gusto e fantasia dalla cena in famiglia allo sfizioso aperitivo tra amici, senza mai rinunciare a un consumo etico e consapevole. – **Martina Uderzo**
EIFIS Editore, € 28,50, eifis.it

L'arte di utilizzare gli avanzi

Dato alle stampe nel 1918, questo ricettario stilato da Olindo Guerrini è riproposto in edizione integrale. Ottocento ricette (più di cento solo con il lesso!) ricche di idee attuali come il consumo consapevole e il rispetto per il cibo.
– **Angela Odone**
Orme Tarka, € 16,50
ormebooks.it

A tavola con Hemingway

Una raccolta di ricette davvero speciale che esalta tutta la poesia che Hemingway vedeva nel cibo e nel bere. Craig Boreth guida il lettore attraverso la vita gastronomica dello scrittore, dai sapori dell'infanzia passata in Michigan a quelli forti della selvaggina delle montagne dell'Idaho, senza dimenticare quelli italiani, francesi, spagnoli, cubani, africani... Con più di cento ricette e cinquanta fotografie. – **Angela Odone**
Edizioni Ultra, € 17,50, edizioniultra.com

Lo scaffale di redazione

Il cuoco e i suoi re

Nato durante la rivoluzione francese e abbandonato sulla strada, Carême impara per prima cosa a tagliare le carni e poi a lavorare glassa e cioccolato. Da Parigi alla corte degli zar, Edgarda Ferri racconta la vita di questo favoloso chef, che disegnò anche un cappello da cuoco. *Skira Editore, € 15, skira.net*

Strange worlds

Matthew Albanese, utilizzando materiali di uso comune anche gastronomici (spezie, sali, caffè, cioccolato...), ricrea artigianalmente in studio diorami in miniatura. Gli ingredienti di un paesaggio marziano? Paprica, timo, cannella e carbone. *Lazy Dog Press, € 39, lazydog.eu*

La cucina di montagna della nonna

Federica Giacobino e Olivia Basilini mescolano i loro ricordi affettuosi con le ricette della nonna Stefanina. Le tradizioni di un tempo nell'Alta Valsesia illustrate anche dai gentili acquerelli di Federica.
Blu Edizioni, € 8, bluedizioni.it

Foto di Riccardo Lettieri

Felice anno nuovo! Con 5 insolite bollicine

Conoscete tutti i segreti dello Champagne? A casa vostra ormai si festeggia solo con i grandi Franciacorta e Trento Doc? Ecco invece 5 spumanti per iniziare con effervescenti sorprese. Un giro del mondo, dalla Spagna al Sudafrica passando anche in Sicilia, per uscire dalle convenzioni con classe cosmopolita. – **Marco Santini**

Oltre la Francia
Solo per la Champagne si può parlare di Metodo *Champenoise* (la migliore e più costosa pratica per spumantizzare il vino). Il medesimo procedimento per noi (e il resto del mondo) diventa Metodo Classico.

1

2

3

4

5

1
Spagna
"Celler Batlle Gran Reserva" Brut Cava 2001 Gramona
Quattro piani di labirintici corridoi sotterranei scavati nel tufo sotto la cantina Gramona, non lontano da Barcellona: è qui che riposa sui lieviti per ben 9 anni il Celler Batlle Gran Reserva Brut, un Cava (spumante spagnolo Metodo Classico) che nasce solo in grandi annate. Superba potenza, seducente eleganza. Da bere anche da solo, per il piacere di sorseggiare un vino senza pari. *qualitywines.it*

2
Austria
"Sekt" Brut 2007 Bründlmayer
Vicino alla riva settentrionale del Danubio, nella valle di Kamp c'è l'azienda di Willi Bründlmayer. Tutto intorno brillano i grappoli di Grüner Veltliner, che finiscono anche in questo Metodo Classico insieme a Pinot noir, Chardonnay e qualche tocco di Pinot grigio e bianco; 24 mesi sui lieviti per un vino schietto, di struttura sorprendente, complesso, che in bocca si rivela cremoso, fruttato e minerale. Con le capesante. *vinoedesign.it*

3
Slovenia
"Puro" Rosé 2005 Movia
100% Pinot nero da coltivazione bio. Matura in botti di legno, poi fermenta in bottiglia sui suoi lieviti naturali. Dove gli altri spumanti iniziano a invecchiare, il Puro, che riposa con la testa riversa, vive a lungo grazie al fondo biologico che gli dà vita. L'apertura è un piccolo spettacolo: immergete la bottiglia a testa in giù in una glacette piena di acqua, poi stappatela e subito ruotatela in alto per evitare la fuoriuscita del vino. Il gesto è spettacolare, il vino di notevole valore: sano, di carattere unico. Per piatti impegnativi, dal pesce al forno in salsa agli arrosti. *velier.it*

4
Sicilia
"Level 820" Ottoventi
Metodo Classico 100% da uve chardonnay dei vigneti intorno a Erice. Solo 3000 bottiglie all'anno, per uno spumante schietto e inconfondibile, di grande ampiezza aromatica, fragrante, che profuma di crosta di pane, di burro e scorza di arancia. Morbido e fresco, è buono con risotti ai frutti di mare e pesce crudo. *pellegrinispa.net*

5
Sudafrica
"Pongrácz" Brut 2007 The House of JC Le Roux
Maschio e potente campione di una cantina considerata tra le migliori per i Metodo Classico di tutto l'emisfero australe. Il nome è quello di un conte ungherese che, rifugiatosi in Sudafrica negli anni '50, contribuì ad ammodernare la viticoltura del paese. Bouquet fruttato con i classici sentori di crosta di pane. In bocca rivela una notevole struttura. Il finale è fresco, pulito con note di nocciola. Accompagna splendidamente i crostacei, in particolare l'astice. *vinoedesign.it*

L'olio del mese
di Luigi Caricato

Adotta un olivo

Il conte Annibale Ranuzzi era un agronomo bolognese con il sogno di coltivare l'olivo sui colli sopra la città. Lo hanno realizzato i suoi discendenti: i conti Ranuzzi de' Bianchi, che oggi producono un extravergine gentile, dai profumi vegetali e agrumati. A Bologna però è un lavoro davvero arduo, visti i rigori invernali (solo 500 le bottiglie dell'anno scorso). Per sostenerlo, si può adottare un olivo: con 40 euro si avrà una bottiglia di olio, che è anche bio, un attestato e una targa sulla pianta, con il nome del sostenitore. *Ca' Scarani, Bologna, tel. 051333627, villascarani.it*

Illustrazione di Karin Kellner/2DM, foto di Marco Santini

Il crostone di legumi
rustica zuppa asciutta

A cura di *Angela Odone* Fotografia *Riccardo Lettieri*

1
Lalinde table
di Sentou
Ispirato alle forme degli anni '50 questo tavolo che sembra un fagiolo è disponibile in 3 misure e in diversi colori.
A partire da € 196.
sentou.fr

2
Vitavit® Edition 4,5 lt
di Fissler
La pentola a pressione con dispositivo per impostare elettronicamente la temperatura.
A partire da € 229.
schoenhuber.com

3
Pisello odoroso
Dalla primavera in poi sbocciano i fiori a forma di farfalla rosa, viola, bianchi, rossi e gialli. Deliziosamente profumati. Una busta di semi € 1,85.
ingegnoli.it

4
Bean
di Tiffany & Co.
Pendente e orecchini in oro giallo disegnati da Elsa Peretti. A partire da € 950 e € 740.
tiffany.it

5
Roveja
di Ecor
Piccolo legume di antica tradizione, simile per forma al pisello e per sapore alla fava. Si coltiva in montagna. € 6,99, *ecor.it*

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora e 20' più 12 ore di ammollo*
Ingredienti per 4-6 persone
***400 g** legumi secchi (50 g fave spezzate, 50 g fagioli azuki verdi, 50 g piselli spezzati, 50 g borlotti, 50 g fagioli cannellini piccoli, 50 g roveja, 50 g fagioli neri, 50 g lenticchie rosse decorticate e spezzate)*
***100 g** verdure in dadolata (cipolla, carota, sedano, porro)*
***50 g** guanciale a dadini*
4-6 fette di pane toscano - panna acida
peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva, sale

Ammollate separatamente i legumi (eccetto le lenticchie) per 12 ore. Rosolate in una casseruola capace le verdure e il guanciale in 30 g di olio per 3', poi unite la roveja, 1,5 litri di acqua calda e cuocete dolcemente per 20'. Aggiungete quindi i borlotti, gli azuki, i cannellini e i fagioli neri, dopo 20' le fave e i piselli e dopo altri 20' le lenticchie. **Cuocete** per 10' ancora e salate. Accomodate le fette di pane su una placca, ungetele di olio, spolverizzatele con poco peperoncino in polvere, infornate a 180 °C per 2-3'. Sfornatele e accomodatele nei piatti. Distribuite su ogni fetta un mestolo generoso di zuppa, completate con una quenelle di panna acida, ancora poco peperoncino e servite subito fumante.

Foto di Istockphoto

Tazzine per caffè

in cui berlo con arte, come con arte va preparato

Fotografia *Beatrice Prada*

Noi lo beviamo in questa tazza
Stampata con la copertina di Novembre del 1956.

Piano alto
Da sinistra
Violetta e verdina le tazze Ginevra (Novità Home, € 4 cad., *novitahome.com*). Anmut My Colour Ocean, con fascia blu, ruba la scena alla fiorita Farmhouse Touch (Villeroy & Boch, € 14,50 e 11,90, *villeroy-boch.com*). Capiente la tazza (Maxwell & Williams, € 4,50, *maxwellandwilliams.it*) che fa da piedestallo a Crema, in porcellana (Tescoma, € 5,90, *tescomaonline.com*). Con bordi e manico in oro la tazza di porcellana che chiude la fila (Brandani, € 7, *brandani.it*).

Piano centrale
Da sinistra
In bianco e blu la tazza che precede quella con scene di pesca (Herend, € 76 e 270, distr. *bmorone.it*). Diverse solo per i decori, Polka Dot Green e Yellow Green (Wedgwood, € 44 cad., distr. *bmorone.it*). Modernissima Presto, in bone china (Alessi, € 92 la coppia, *alessi.it*).

Piano basso
Da sinistra
Palladian (Wedgwood, € 66, distr. *bmorone.it*) e Idillio Persis, bianca e oro (Rosenthal, € 89,19, *rosenthal.de*). Tutta bianca, Hupla punta sul design (Alessi, des. David Chipperfield, € 64 la coppia, *alessi.it*). Appesa, Venezia, a fiori (Wald, € 8,85, *wald.it*). Orologio Georg Jensen, ø 10 cm.

Ha collaborato *Elena Villa.*

Il caffè chiude il pranzo e ne lascia l'ultimo ricordo. Per servirlo senza fare errori bastano poche regole di galateo. E chi vuole trionfare come Babette nel famoso film, lo accompagni con tartufi al rum.

1 Fine pasto fuori tavola

Il caffè non va portato in tavola, che ormai risente del pranzo. Tazzine, bricco per il latte o per la panna, zuccheriera, qualche tovagliolino e un'alzatina o un piattino con qualche dolcetto vanno preparati a parte, su un vassoio, un carrello o un tavolino, in un punto confortevole della casa. In caso di dolcetti la tazza va servita su piattino e sottopiattino. Il bon ton non prevede caffè corretti.

A tutti nello stesso momento

Anche se fatti singolarmente con la macchina per espresso, i caffè vanno serviti tutti insieme, per non creare pause imbarazzanti.

2 Formato mignon

Il cucchiaino da caffè è più piccolo dei cucchiaini per dolce, non supera i 12 centimetri di lunghezza. Oltre a quelli per ogni tazza, bisogna calcolarne anche uno per la zuccheriera, dalla quale nessuno può servirsi col proprio. Nella tazza non bisogna girarlo in tondo, provocando mulinelli e fuoriuscite, ma con cautela, dall'alto in basso. Per nessun motivo, dopo, va leccato o messo in bocca.

4 Come lo porgo?

In modo che il manico e il cucchiaino si presentino alla destra dell'ospite, perché possa agevolmente afferrarli. Dopo aver finito il caffè, l'ospite deve restituire la tazza nello stesso modo, mai con il cucchiaino dentro, ma sul piattino, a destra. Il manico va afferrato con pollice e indice, sorreggendolo se serve col medio. Tutte le dita vanno tenute raccolte, compreso il mignolo, che non va mai disteso!

3 Caffettiere e macchine per espresso

Una volta ce n'era una sola, la moka più bella di casa, o il caffè veniva versato in un elegante bricco di porcellana, all'uso inglese. Ma adesso ci sono anche le macchine per espresso. Come orientarsi? Il caffè portato agli ospiti dentro alla moka arriva sicuramente caldo e con il suo pieno aroma. Il bricco è più elegante, ma il caffè travasato può perdere un po' di profumo e calore: il bricco va quindi preventivamente riscaldato. La stessa operazione va fatta con le tazzine (soprattutto le prime) in cui si fa scendere l'espresso dalle macchine.

Illustrazioni di Karin Kellner/2DM

Personalizza la festa

Per riconoscere bicchieri e posate, in allegria

Fotografia *Beatrice Prada*

Simpatico ed ecologico
Colorare e decorare le posate in legno e i bicchieri in plastica per una festa raggiunge il doppio obiettivo di rendere più allegra la tavola e limitare gli sprechi. Ecco qualche spunto.

1 Forchette che brillano
Vi serviranno posate in legno (*Comatec*), un pennello, della colla vinilica diluita in poca acqua e brillantini di colori diversi. Sarà sufficiente spennellare con un po' di colla le impugnature delle posate, evitando di toccare le parti che andranno a contatto con il cibo. È più igienico, a questo scopo, indossare dei guanti. Applicate i brillantini e lasciate asciugare.

2 Bicchieri decorati
Decorate flûte in plastica (*Comatec*) semplicemente con etichette adesive o sticker in gel 3D: scegliete liberamente il tema degli adesivi.

3 Calici "in gonnella"
Potete anche "vestire" il fondo dei calici con quadratini o dischetti di carta, intagliati con gli appositi strumenti punch (*timbroscrapmania.it*) che realizzano motivi decorativi sui bordi. Tagliateli su un lato fino al centro e agganciateli allo stelo dei bicchieri.

Ha collaborato *Elena Villa.*

1

2

3

Particolare e Inconfondibile.

Quotidiano straordinario.

Basta un espresso Pellini per rendere particolare e inconfondibile ogni momento di pausa.

Ogni caffè Pellini racchiude tutta l'esperienza Pellini, fatta di storia, tradizione e competenza nel creare miscele di qualità superiore.

OGNI GIORNO, UNA STORIA

L'espresso è un rito che scandisce le nostre giornate, ma cos'è che lo rende ogni volta speciale? Autenticità e passione: è così che nascono le pregiate miscele Pellini dedicate agli specialisti del mondo del bar e che oggi puoi assaporare anche a casa con la nuova gamma Pellini Espresso Gusto Bar. Per cominciare, scegli N°1 VELLUTATO, un espresso corposo, dalla crema fine e dalla buona persistenza gustativa.

Rendi particolare e inconfondibile l'esperienza di un rito quotidiano con PELLINI N°1 VELLUTATO per macchina espresso.

N°1 VELLUTATO.
Espresso elegante e vellutato.
La lenta tostatura esalta l'armoniosa intensità delle migliori Arabica.
Per macchina espresso.

www.esperienzacaffe.it

Sorriso profumato
con il dentifricio alla salvia

A cura di *Angela Odone* · Fotografia *Beatrice Prada*

Dentifricio alla salvia e argilla

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 15'*

Ingredienti per circa 50 ml di dentifricio
- 5-6 *gocce di olio essenziale di menta piperita*
- 2 *cucchiai di argilla bianca in polvere*
- 1-2 *gocce di olio essenziale di chiodi di garofano*
- 1 *cucchiaio di foglie di salvia secca*
- 1 *cucchiaino di bicarbonato*

glicerina vegetale - sale fino

Pestate le foglie di salvia in un mortaio, setacciate attraverso un setaccio a maglia molto fine, pestate ancora, setacciate di nuovo e proseguite fino a ottenere una polvere. Per una grana davvero fine l'ideale sarebbe usare un macinacaffè elettrico adibito solo a tritare le erbe aromatiche. Più la grana sarà fine, più il dentifricio risulterà liscio e confortevole in bocca.
Raccogliete l'argilla, il bicarbonato e la polvere di salvia, setacciati insieme, in una ciotola, unite gli oli essenziali, un pizzico di sale e quindi iniziate a incorporare la glicerina vegetale: unitene un cucchiaino alla volta in modo da poter controllare la consistenza del dentifricio. All'inizio parrà difficile da mescolare e vi sembrerà necessario aggiungere una maggiore quantità di glicerina, ma proseguendo vedrete che il composto prenderà la giusta consistenza.
Confezionate il dentifricio in un tubetto usa e getta oppure in un barattolo di vetro. Applicate sul contenitore un'etichetta con la data di fabbricazione. Da quel giorno il dentifricio durerà 15-20 giorni fuori del frigo, oppure un mese in frigo.
Tutti gli ingredienti sono reperibili in farmacia o in erboristeria.

Ringraziamo il laboratorio galenico della *Farmacia Ambreck* di Milano per la collaborazione e la messa a punto della ricetta. Ringraziamo inoltre la coltelleria *Il temperino* di Milano.

Eau de Bouche
Marvis
Con menta piperita americana, arricchito con estratto di propoli e xilitolo, aiuta a prevenire l'insorgere della carie e lascia una piacevole sensazione di freschezza. € 12
marvismint.com

Euthymol
Il preferito di Oscar Wilde e Sean Connery: colore rosa, a base di timolo, dal sapore deciso. Nato nel 1880, non ha mai cambiato il pack in stile liberty. € 8,50
mhitaly.com

Crest
Procter & Gamble
Ricetta originale del 1955. La formulazione è in pasta con un forte gusto di menta studiata per combattere la carie e proteggere le gengive. € 12,50
coltelleriabugada.it

Dentifricio salino
Weleda
Sale marino e bicarbonato di sodio neutralizzano le sostanze dannose per lo smalto, ratania e mirra contrastano la regressione delle gengive. € 6,90
weleda.it

Email Diamant
Sofibel
Con particelle naturali che riflettono la luce per un bianco brillante. A base di glicerina e oli essenziali antibatterici di menta e chiodi di garofano. € 7
mhitaly.com

...oppure con riso, pasta, pesce, carne
uova, verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

4 BUSTINE
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

ZAFFERANO 3 CUOCHI

CONDISCILO COME TI PARE

Le padelle
che non devono mancare ai fornelli

A cura di *Angela Odone* Fotografia *Riccardo Lettieri*

Gusto flambé? Dopo aver bagnato con il succo di arancia, unite anche un bicchierino generoso di Grand Marnier e fiammeggiate.

Tagliatelle di crespelle dolci

Impegno *Facile*
Tempo *40 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 8 persone
150 g latte
150 g mela Golden a dadini
40 g zucchero di canna più un po'
40 g farina
30 g pistacchi pelati
30 g mandorle pelate
4 uova
arancia - uvetta ammollata
baccello di vaniglia - burro

Raccogliete in una ciotola lo zucchero e la farina, unite un uovo e mescolate in modo che non si formino grumi, poi aggiungete le altre uova e battete con una frusta senza montare. Profumate con i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia, incorporate il latte e mescolate bene.
Cuocete il composto in 3 volte in una padella velata di burro (ø 22-24 cm) per 2-3' per lato, ottenendo 3 crespelle.
Lasciatele raffreddare, poi arrotolatele e tagliatele a mo' di tagliatelle.
Tritate non troppo finemente i pistacchi e le mandorle.
Rosolate in una padella una noce di burro con un paio di cucchiai di zucchero di canna, unite il trito di frutta secca, i dadini di mela, un paio di cucchiai di uvetta e dopo 2-3' bagnate con il succo di mezza arancia. Proseguite nella cottura per 1', quindi aggiungete le tagliatelle di crespella, saltate tutto per un paio di minuti e servite subito.

1
Sauteuse
di Alessi

Disegnata nel 1986 da Richard Sapper in collaborazione con Alain Chapel, "La Cintura di Orione" è una casseruola conica in bilamina, rivestita esternamente di rame e fatta internamente di acciaio inossidabile lucido. È larga 20 cm e alta 7,5 cm. Ideale per saltare sulla fiamma viva.
€ 250
alessi.it

2
Per le omelette
di Ballarini

Padella rettangolare della linea "Firenze" con fondo in alluminio, rivestimento antiaderente composto da 3 strati, rinforzato con particelle ceramiche, e copertura esterna resistente alle alte temperature. Facile da pulire, si può mettere in lavastoviglie. Il manico è maneggevole, termoisolante e resistente in forno fino a 160 °C.
€ 17,20
ballarini.it

3
Padella
di Tescoma

Rivestimento ceramico resistente alle alte temperature, agli shock termici e ai graffi. Quando il logo Tescoma compare sulla parte in metallo tra il manico e il corpo della padella ecoPRESTO Signal, si può iniziare a cucinare gli alimenti e ad abbassare la fiamma riducendo così i consumi. Prodotte in modo ecocompatibile in quattro misure differenti.
A partire da € 19,90. *tescomaonline.com*

4
Wok
di Swiss Diamond®

Con più di 200.000 cristalli di diamante la padella Wok Swiss Diamond HD-Pro è praticamente indistruttibile. Il corpo è realizzato con un triplo strato di acciaio inossidabile, è privo di PFOA e il fondo è adatto a ogni tipo di piano cottura, compresa l'induzione. L'anima in alluminio permette una distribuzione uniforme del calore. In tre misure a partire da € 225, coperchio incluso. *kunzi.it*

5
Per il pesce
di Berndes

Il fondo grigliato, di alluminio pressofuso, spesso 6 mm, consente un ottimo rendimento grazie alla distribuzione omogenea del calore. Il rivestimento è antiaderente a tre strati senza PFOA. Dotata di manici in acciaio inossidabile con protezione termica. Il coperchio è in vetro infrangibile e resistente al calore.
A partire da € 99.
berndesitalia.com

6
Pan Guard
di Kuhn Rikon

Siete costretti a impilare le vostre padelle con il rischio di rovinarle irrimediabilmente? Questo sottopentola in silicone può essere utilizzato anche come separatore tra padelle: con i "riccioli" girati all'interno o all'esterno per adattarsi a tutte le dimensioni. Venduto in un set di due pezzi.
€ 17
kunzi.it

Foto di Massimiliano Serra, Dalibor Michalcik

Una manciata di sale da maestro

Il caviale è buono? Merito del salatore.

Testo e foto *Marco Santini*

Mr. Toufani viene dalle sponde iraniane del Mar Caspio e fa il salatore. È l'uomo che fa la differenza fra un caviale buono e uno cattivo. Lo abbiamo incontrato a due passi da Venezia, nei moderni e asettici laboratori di Caviar Import, un'azienda specializzata nell'allevamento degli storioni e nella produzione di caviale. Lavora con la precisione di un chirurgo e i suoi gesti traducono con fulminea rapidità un'esperienza che si tramanda di padre in figlio da generazioni. Fondato su un'antica tradizione iraniana, questo mestiere guarda però anche al futuro delle nuove tecnologie: sulle rive del Caspio, dove ci sono i più avanzati allevamenti di beluga (lo storione che dà il caviale più rinomato), gli studenti dell'Università di Teheran affiancano i maestri salatori. E apprendono così i segreti della salatura, il momento più critico della lavorazione del caviale. Ci vogliono allenamento, sensibilità, concentrazione per raggiungere la competenza e quella mano esperta, sicura, che sappia dosare alla perfezione il sale per garantire la conservabilità del prodotto senza comprometterne il gusto.

Ma ci sono anche dei talenti nostrani, come Renzo Zanin, caviar master dell'azienda bresciana Agroittica Lombarda. Dagli anni '90 Renzo è uno dei protagonisti della storia del caviale italiano. Ha imparato l'arte della salatura da un amico svizzero e poi l'ha affinata con la passione e il lavoro quotidiano su centinaia e centinaia di storioni. Ogni animale è unico e ogni annata, come per il vino, dà al caviale caratteristiche diverse. E poi c'è il clima: certe stagioni favoriscono una specie o un'altra...

Mescolare con una manciata di sale le uova di storione non è che il gesto finale, sintesi di un lungo e articolato processo in cui tutti i dettagli vanno conosciuti, studiati e interpretati per meglio valorizzare le qualità di ogni partita e per mettere a punto una prelibatezza che non ha uguali.

Dallo storione alle preziose scatolette

Appena gli storioni arrivano nel laboratorio, entra in gioco il salatore: ecografati i pesci per verificare che le uova siano mature, preleva l'ovario, separa le uova setacciandole a mano, le lava, le scola e le pesa, quindi decide quanto sale aggiungere (foto sopra). Agisce con efficienza e concentrazione, e in fretta, perché la lavorazione si esegue in condizioni controllate e non può durare a lungo.
Molte le variabili: per ogni specie di storione diversi sali, in diverse percentuali; poi le richieste dei mercati: i giapponesi preferiscono un caviale delicato, i russi più salato...

Il grande caviale parla italiano

Se il Mar Caspio e i salatori iraniani rappresentano la tradizione del caviale, il primo produttore di caviale al mondo, a sorpresa, è invece proprio l'Italia. La nostra storia in materia risale al Rinascimento, quando lo storione dell'Adriatico (e anche, seppure raro, il beluga) era comune nel Po e stabilimenti di produzione del caviale si trovavano a Ferrara e Mantova. Pare che Galileo Galilei ne andasse pazzo...
Oggi, grazie a poche ma importanti realtà, in particolare Agroittica Lombarda con il marchio Calvisius e Caviar Import, il nostro paese si attesta su una produzione annuale intorno alle 35 tonnellate. Ai vertici assoluti a livello mondiale anche la qualità del "nostro" caviale, che viene esportato in tutto il mondo, perfino in Russia. Le ragioni di questo successo sono molteplici. La pionieristica attività a livello di allevamento ha avuto un forte impulso anche grazie alla Convenzione di Washington sul commercio internazionale delle specie di fauna e flora selvatiche minacciate di estinzione, che ha inserito lo storione nell'elenco, riducendo in modo drastico la pesca e quindi la reperibilità del caviale.
Lo storione beluga (*Acipenser huso huso*) di allevamento proviene per ora in gran parte dal Mar Caspio e solo fra un paio di anni saranno pronti i primi esemplari di beluga italiano, ma tutte le altre specie vengono allevate nel nostro paese.
Contrariamente a molti altri prodotti, va sfatato il mito "selvatico è meglio": in numerose degustazioni in tutto il mondo, il caviale di allevamento, e in particolare quello italiano, si è imposto come riferimento qualitativo.

A sinistra
Sopra *Il delicato confezionamento del caviale.*
Sotto *Mr. Toufani alle prese con la salatura delle uova di storioni nostrani.*

Caviale e vini online
calvisius.it
caviale.it
qualitywines.it
sagna.it
pellegrinispa.net
ridis.com

Piccolo vademecum

Come si serve

Il caviale ha vita breve: non tenetelo in frigo per mesi aspettando la grande occasione... Di gusto molto delicato e complesso, gustatelo da solo, al massimo con una patata lessata; lasciate perdere crostini con burro, blinis e panna acida. Se lo usate in cucina, risparmiatevi il beluga. Servitelo nell'apposito cestello, con il vano per le uova e quello per il ghiaccio; lo scopo è sacrosanto, la scena garantita: il caviale va infatti tolto dal frigo all'ultimo e consumato sui 2 °C. I cucchiaini di madreperla o di osso fanno bella figura (e non lasciano sapori sgradevoli). Se però volete degustarlo secondo tradizione, ponetene un po' sul dorso della mano tra il pollice e l'indice: potrete sgranarlo e verificarne la forma, le dimensioni e il colore; inoltre la pelle gli trasferirà il giusto calore per sprigionare al meglio il suo aroma.

Come si abbina

Non con la vodka! Serviva per mascherare i difetti del caviale troppo salato e dal gusto "pescioso", segno di una cattiva conservazione... Scegliete invece le bollicine.

Il beluga
Dà uova grandi, grigie, setose e brillanti. Cremoso, delicatissimo, lascia un ricordo marino, fresco e pulito. Gustatelo da solo. O con i vini spumanti più eleganti: "Cuvée 736" di Jacquesson e con lo Chardonnay in purezza Millesimato di Perla del Garda. Altrimenti, come gli zar, scegliete lo Champagne Cristal...

Lo storione bianco
Dà uova molto grandi, delicate al gusto con note fruttate. Sta bene con spumanti morbidi, come i Trento Doc "Riserva del Fondatore" di Ferrari e "51,151" di Moser.

Lo storione russo
Dà uova grandi, vellutate, dal marrone ambrato fino al marrone scuro; gusto fine ma deciso, con note di nocciola e finale fresco, iodato. Ama gli Champagne da Chardonnay in purezza: "Terre d'Emotion" di Charpentier e Blanc de Blancs Millésimé di Roederer.

Lo storione adriatico x siberiano
Dà uova di media dimensione, grigio-marrone, soffici, traslucide, dal gusto netto, appena iodato. Con Cava "Gran Reserva de la Finca" di Raventós i Blanc o "Grande Sendrée" di Drappier.

Mangiare bene per stare meglio e prevenire i tumori. Come tradurre queste parole in abitudini quotidiane? Basta seguire i consigli dei due esperti che abbiamo consultato in occasione della giornata delle Arance della Salute AIRC. Usare in cucina ingredienti naturali e integrali, che aiutano a tenere lontane le malattie e a rispondere ai bisogni nutrizionali. E cucinare gustose ricette come quelle che seguono, piccola anticipazione della pubblicazione offerta con le arance: *Il cibo giusto per ogni età. Consigli per una sana alimentazione*.

Ricette *Sergio Barzetti* Testi *Emma Costa e Laura Forti*
Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

DOTTORESSA ANNA VILLARINI Biologa e specialista in Scienza dell'alimentazione, ricercatrice AIRC e del dipartimento di Medicina preventiva all'Istituto dei Tumori di Milano.

DOTTOR MAURO MARIO MARIANI Medico chirurgo, angiologo professore a contratto di Nutrizione biologica presso l'Università della Calabria.

SABATO 25 GENNAIO TORNANO LE ARANCE DELLA SALUTE
In reticelle da 2,5 kg a 9 euro, a sostegno della ricerca sul cancro.
In molte piazze italiane le offriranno 20 mila volontari AIRC e numerosi ricercatori.
Per sapere dove: tel. 840 001 001 o airc.it

LA PAROLA D'ORDINE
ANNA: Mai e sempre non pagano. Bisogna mangiare poco, variato e bene.
MARIO: La Dieta Mediterranea è la migliore prevenzione contro le malattie degenerative.

1. CARNI
Rosse e conservate (salumi)
ANNA: Si possono anche non mangiare, ma chi le gradisce non deve superare 500 g a settimana. Evitare invece i salumi conservati con i nitriti che nello stomaco si trasformano in sostanze cancerogene.
MARIO: Le carni rosse sono da evitare ma i salumi, simbolo italiano della tradizione, almeno quando si festeggia si possono mangiare. In quantità limitata, però, e privilegiando il prosciutto crudo IGP, di cui si conosce la provenienza dell'animale e l'assenza di nitrati e nitriti.
Carni bianche
ANNA: Si possono mangiare con più libertà delle rosse, ricordando però che sono bianche solo pollo, tacchino e coniglio, mentre agnello, maiale e vitello sono rosse.
MARIO: Il rischio di mettere nel piatto carni di animali allevati con ormoni e antibiotici è troppo alto: ammesse solo se bio e non più di due volte la settimana.

2. UOVA
ANNA: Sì, ma solo se bio, una volta o due alla settimana.
MARIO: Stessa prescrizione e guai a consumare solo il bianco e in grandi quantità: l'84% dell'albume è costituito da scorie azotate che aumentano l'acidosi, tra i fattori scatenanti le neoplasie.

3. FRUTTA
Frutta fresca
ANNA: Ottimo alimento, a patto che sia di stagione, non trattata e assunta in dosi minori della verdura, perché apporta molti zuccheri.
MARIO: È uno degli assi portanti della corretta alimentazione: poca, spesso e volentieri è il modo di assumerla; usarla sempre come smorza fame e mai mangiarla a fine pasto sono imperativi.
Frutta secca
ANNA: Quella col guscio è da assumere quotidianamente perché aiuta a tenere sotto controllo peso e colesterolo. Poca, però, tipo 7 mandorle al giorno.
MARIO: Un pugno al giorno è un'ottima abitudine che ci protegge.

4. CEREALI INTEGRALI
ANNA: La fibra nutre la flora batterica intestinale e crea una barriera contro le sostanze tossiche e cancerogene, mentre il germe contiene vitamine, minerali e grassi buoni. Con la raffinazione si perde tutto e restano solo gli amidi che aumentano velocemente la glicemia del sangue e fanno ingrassare, mentre i cereali integrali hanno un elevato potere saziante e aiutano a controllare il peso.
MARIO: I cereali integrali stanno alla base della corretta alimentazione, che deve privilegiare i carboidrati. Le proteine possono e debbono arrivare in primis dai legumi. Attenzione alle diete iperproteiche, che provocano acidosi e infiammazione.

5. ZUCCHERO BIANCO
ANNA: Alza velocemente l'insulina nel sangue con la conseguenza di squilibri ormonali e stati infiammatori, causa di tumori e patologie. Se proprio lo volete, meglio lo zucchero non raffinato. Evitate i prodotti che riportano in etichetta tra i primi 4 ingredienti uno zucchero o un dolcificante.
MARIO: Il migliore dolcificante è il fruttosio, che fornisce zuccheri a rapido smaltimento, seguito dallo zucchero di canna. Vietati i dolcificanti dietetici: sono chimici e tossici.

6. BIOLOGICO
ANNA: È sempre meglio scegliere la materia prima bio, ma non fidatevi dei prodotti lavorati, perché lo zucchero e le farine raffinate, anche se bio, non fanno bene alla salute. Lo stesso per l'olio di palma, troppo spesso presente tra gli ingredienti degli alimenti biologici.
MARIO: Sì e sempre, è importantissimo mangiare solo ciò di cui si ha la certezza delle origini e dei sani metodi di produzione, privilegiando il prodotto locale, fresco e stagionale.

7. SALE
ANNA: Non superare i 5 g quotidiani e sostituirlo con spezie ed erbe aromatiche.
MARIO: Stessa prescrizione. Oltre al sale marino integrale, uno ottimo è quello rosa, ricchissimo di minerali.

8. VERDURE
ANNA: Ogni giorno e di colori diversi. Grande preferenza per le crucifere come cavolo, cavolfiore, ravanelli, rucola, daikon... aiutano il fegato a smaltire le sostanze tossiche. Attenzione alle patate, perché hanno tanti amidi.
MARIO: Importantissime le crucifere, con i broccoli al primo posto, poi il cavolo cappuccio e la verza.

9. LATTE
ANNA: Si può sospendere il suo consumo dopo lo svezzamento perché tutti i suoi nutrienti sono distribuiti in altri alimenti. Bene invece gli yogurt bianchi senza zuccheri aggiunti. Da limitare il formaggio a una volta la settimana: è troppo ricco in grassi, fa aumentare il colesterolo "cattivo" e il "girovita".
MARIO: Smettere dopo l'allattamento al seno. Il latte di mucca è il più lontano da quello umano: è più grasso e ai grassi si legano tutte le sostanze nocive per il nostro corpo. Ha poi troppe proteine e troppo calcio, che non riusciamo a utilizzare.

10. PESCE
ANNA: Sì a quello azzurro, ricco di grassi insaturi Omega 3.
MARIO: Sì a quello azzurro, no ai cosiddetti pesci bistecca: hanno vissuto a lungo in acque inquinate e nelle loro carni è facile trovare mercurio e sostanze tossiche.

Colazione
PLUM CAKE CON MELE, ARANCE E ALBICOCCHE

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 30'*
Vegetariana

Ingredienti per 8 persone
200 g farina integrale più un po'
170 g panna di soia
100 g farina di riso integrale
100 g albicocche secche
80 g mandorle con la pelle
2 uova - 2 cucchiaini di miele
1 mela Annurca - 1 arancia
1 bustina di lievito in polvere per dolci
olio extravergine di oliva delicato

Frullate le mandorle riducendole in farina. Separate i tuorli dagli albumi. Lavate la mela e tagliatela a dadini piccoli senza sbucciarla. Tagliate a dadini anche le albicocche.
Frullate metà delle albicocche secche con i tuorli, 100 g di olio, la scorza grattugiata e il succo dell'arancia e il miele. Aggiungete quindi la panna di soia, frullando ancora per incorporarla agli altri ingredienti. Versate il composto ottenuto in una ciotola.
Miscelate la farina integrale e quella di riso con il lievito e incorporatele poco per volta al composto. Unite poi le restanti albicocche e quindi la farina di mandorle, tenendone da parte un po'. Se vi piace, potete aggiungere anche 50 g di cioccolato fondente a pezzettini.
Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto; infine, aggiungete la mela, tenendone qualche dadino da parte.
Versate il composto in uno stampo per plum cake da 1,5 litri unto, foderato con carta da forno, unta di olio e infarinata.
Cospargetelo con la farina di mandorle e i dadini di mela tenuti da parte e infornatelo a 175 °C nel forno statico; dopo 15' passate alla funzione ventilato e lasciate in forno per altri 35'.
Il nutrizionista dice che per la preparazione di questa ricetta si sfrutta la naturale dolcezza delle albicocche secche, frullate nell'impasto, in modo da evitare l'uso di zuccheri raffinati. La panna di soia e l'olio, poi, consentono di evitare i grassi saturi del burro.

Pranzo
SPAGHETTI INTEGRALI, CAVOLFIORE, ARANCIA E MANDORLE

Impegno *Facile*
Tempo *40 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
450 g 1 piccolo cavolfiore
300 g spaghetti integrali
80 g cimette di broccolo romano
50 g mandorle con la pelle
2 bacche di ginepro - 2 foglie di alloro
arancia - finocchietto
olio extravergine di oliva - sale

Private il cavolfiore delle foglie esterne più spesse e del fondo. Portate a bollore una pentola di acqua con la scorza di un'arancia, il ginepro e l'alloro. Immergetevi il cavolfiore e cuocetelo per 10'; spegnete e lasciate il cavolfiore nell'acqua finché non affonda, poi scolatelo con una schiumarola, lasciando l'acqua nella pentola.
Frullate le mandorle con un ciuffo di finocchietto tritato, 40 g di olio e un mestolino di acqua di cottura del cavolfiore, ottenendo una salsa.
Salate leggermente l'acqua del cavolfiore e cuocetevi la pasta; negli ultimi 5' di cottura aggiungete anche il broccolo romano, poi scolate tutto insieme.
Tagliate a pezzetti il cavolfiore e unitelo alla pasta; condite tutto con il succo di mezza arancia e con la salsa alle mandorle.
Il nutrizionista dice che il cavolfiore rimarrà un po' al dente: la cottura non troppo prolungata, oltre a mantenere gustoso e croccante il cavolfiore, consente di non alzare troppo l'indice glicemico dell'ortaggio.

Pranzo
INSALATA DI MARE CON FINOCCHI E ARANCE

Impegno *Medio*
Tempo *2 ore*
Senza glutine

Ingredienti per 4 persone
850 g 1 polpo
700 g 2 finocchi
200 g 1 pera
200 g code di gambero
100 g radicchio
3 arance - 1 gambo di sedano - 1 carota
alloro - limone
olio extravergine di oliva - sale

Mettete il polpo in una casseruola con il sedano e la carota a tocchetti, 2 foglie di alloro e copritelo abbondantemente con acqua fredda. Cuocetelo per 35' dal levarsi del bollore, spegnete e lasciatelo raffreddare nella sua acqua di cottura.
Mondate intanto i finocchi e tagliateli a fettine sottili con l'affettatrice o la mandolina. Metteteli a bagno in acqua molto fredda, per renderli più croccanti. Mondate il radicchio e tagliatelo a listerelle.
Sgusciate le code di gambero e apritele a metà per il lungo, eliminando il budellino.
Pelate a vivo le arance, eliminando la pelle degli spicchi e raccogliendo il succo che sgocciola in una ciotola. Conservate la parte bianca e spugnosa di scarto, tagliatela a pezzetti e frullatela con il succo di arancia raccolto, qualche goccia di succo di limone, 40 g di olio, una fettina di pera con la buccia e sale, ottenendo una salsa.
Scolate il polpo, lasciando l'acqua nella pentola. Riportatela a bollore e immergetevi i gamberi: spegnete il fuoco, lasciateli cuocere per 7-8' e scolateli.
Tagliate a pezzetti il polpo e i gamberi e raccoglieteli in un'insalatiera con i finocchi ben scolati, gli spicchi di arancia, la pera rimasta a tocchetti e il radicchio. Condite con la salsa di arancia e servite.

Cena
ZUPPA CON RISO E CECI ALL'OLIO AGRUMATO

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora e 20' più 12 ore di ammollo*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 6 persone
500 g polpa di zucca
180 g topinambur
150 g riso integrale
50 g ceci secchi
alloro - finocchietto - arancia - limone
olio extravergine di oliva - sale

Ammollate i ceci in acqua per 12 ore; scolateli e sciacquateli.
Lessate il riso in acqua leggermente salata e aromatizzata con 2 foglie di alloro per circa 35'. Scolatelo e tenetelo da parte.
Pulite i topinambur e tagliateli a pezzetti. Tagliate a dadini la polpa di zucca.
Mettete i ceci in una casseruola con 2 litri di acqua, 3 scorzette di limone, 3 rametti di finocchietto, 2 foglie di alloro e cuocete per circa 35'.
Aggiungete ai ceci i topinambur e la zucca e cuocete per altri 30'. Prelevate 2 mestoli di zuppa e frullateli con il mixer a immersione, quindi riunite la crema ottenuta alla zuppa, che acquisterà un po' più di consistenza. Unite infine il riso e mescolate, aggiustando di sale.
Emulsionate 4 cucchiai di olio con la scorza grattugiata di 1 arancia e un pizzico di scorza grattugiata di limone, il succo di mezza arancia e un po' di finocchietto tritato: servite la zuppa completandola con questo olio agrumato.
Il nutrizionista dice che potete sostituire i topinambur con gambi di carciofo, accuratamente decorticati.

Ciotole *Easy Life Design*, piattini *ASA Selection*, bicchiere *Zafferano*, tovaglioli *Tessilarte*.

PLUM CAKE CON MELE, ARANCE E ALBICOCCHE

SPAGHETTI INTEGRALI, CAVOLFIORE, ARANCIA E MANDORLE

ZUPPA CON RISO E CECI ALL'OLIO AGRUMATO

INSALATA DI MARE CON FINOCCHI E ARANCE

UN MENU PER TUTTA LA GIORNATA

A colazione accompagnate il plum cake con una spremuta di arancia e un tè verde, entrambi non zuccherati.
Per lo spuntino di mezza mattina, ottima un'arancia.
A pranzo, dopo gli spaghetti e l'insalata di pesce, potete concludere con un frutto.
A merenda concedetevi una salutare golosità: sbucciate e tagliate a fettine una mela Annurca e cuocetela brevemente in padella con poco succo di limone, finché non si sfalda; frullatela con succo di arancia, lasciatela raffreddare, poi arricchitela con un ciuffetto di panna di soia montata, pezzetti di pera cruda e qualche filo di cioccolato fuso.
Per cena, dopo la zuppa con riso e ceci, preparate un'insalata a base di cavolfiori a cimette, broccoli e broccoli romani lessati, radicchi rossi crudi e arance sbucciate, a fette; conditela con una salsa ottenuta frullando 2 cucchiai di pistacchi sgusciati, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e il succo di mezza arancia.

Le ciaspole sono pronte, anche quelle antiche dei nonni. In cielo splende il sole e i boschi ci aspettano. Abbiamo zaini e cestini, da riempire con ogni genere di bontà, per confortarci sulla neve durante la nostra passeggiata.

UNA GIORNATA SULLA NEVE

Ricette *Joëlle Néderlants* Testi *Laura Forti* Fotografie *Giandomenico Frassi* Styling *Beatrice Prada*

MACEDONIA DI MONTAGNA

Sbucciate una mela e una pera e tagliatele a pezzetti; pelate a vivo un'arancia e tagliatela a tocchetti; spremete un'altra mezza arancia e sciogliete nel succo un cucchiaio di miele di castagno. Mescolate in una ciotola mela, pera, arancia, 150 g di castagne lessate, sbucciate, pelate e tagliate a pezzetti, frutta secca sgusciata a piacere. Condite tutto con il succo di arancia al miele.

SFOGLIATINE ALLA RICOTTA

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora più 2 ore di riposo*
Vegetariana

Ingredienti per 12 sfogliatine
500 g 2 dischi di pasta sfoglia
500 g ricotta fresca
farina - albume - zucchero

Spennellate di acqua un disco di sfoglia e sovrapponetevi il secondo; piegate a metà il disco e arrotolatelo sul lato corto, ottenendo un grosso cilindro. Mettetelo in frigo per almeno 2 ore, in modo che si rassodi.
Tagliate il cilindro in 12 rondelle spesse 1 cm. Stendetele con il matterello su un piano infarinato, ottenendo 12 dischi di 15 cm di diametro. Farciteli al centro con una cucchiaiata di ricotta, spennellate i bordi con un po' di albume battuto e richiudete i dischi a mezzaluna (sfogliatine).
Spennellate con un po' di acqua le sfogliatine e passatele nello zucchero. Infornatele a 200 °C nel forno ventilato per 20-25'.
La signora Olga dice che potete confezionare le sfogliatine in anticipo e congelarle crude. Infornatele poi ancora da congelate, in forno statico a 200 °C per 30' circa. Se vi piace, potete aromatizzare la ricotta con scorza di limone o arancia o con cannella in polvere oppure arricchirla con gocce di cioccolato. Potete anche lavorare la ricotta con un cucchiaio di zucchero per rendere più dolce tutto l'insieme.

SFOGLIATINE ALLA RICOTTA

**UOVA CREMOSE
CON PANE E SPECK**

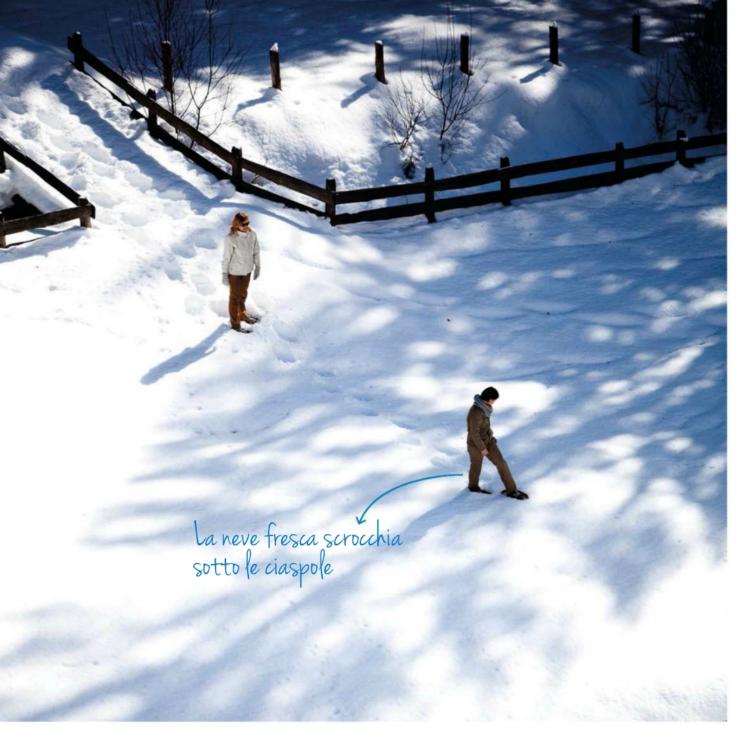
Suona la sveglia,
nel silenzio della baita:
la giornata è bellissima,
ideale per una ciaspolata.
Ma prima vogliamo
assaporare la quiete
del mattino, con
una buona colazione,
golosa e ricca. Poi ci
prepariamo, con calma.

UOVA CREMOSE CON PANE E SPECK

Impegno *Facile*
Tempo ***15 minuti***

Ingredienti per 4 persone
- ***8 fette di speck***
- ***4 uova***
- ***4 fette di pane multicereali***

panna fresca - burro - sale - pepe

Stendete le fette di speck su una teglietta e infornatele a 200 °C per 5-7’, finché non diventano croccanti.
Tostate in forno anche le fette di pane, poi spalmatele con un po’ di burro.
Battete intanto le uova con 4 cucchiai di panna, sale e pepe.
Cuocetele a bagnomaria, mescolandole, per 5-6’, finché non diventano cremose.
Servitele accompagnandole con il pane e lo speck croccante.

INSALATA DI BOLLITO

Impegno *Facile*
Tempo *3 ore e 20'*
più 1 ora di riposo

Ingredienti per 6-8 persone
750 g muscolo di manzo
400 g cipolline borettane
4 grossi cetriolini sott'aceto
1 gambo di sedano
1 carota - 1 cipolla
zucchero - alloro - salsa al cren
aceto di vino bianco e balsamico
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe in grani

Lessate il manzo con il sedano, la carota, la cipolla a pezzi grossi, una foglia di alloro, sale e qualche grano di pepe. Dopo circa 3 ore spegnete e fate raffreddare la carne completamente nel suo brodo.
Pulite le cipolline e rosolatele in un cucchiaio di olio per 2'; sfumatele con uno spruzzo di vino bianco, salatele, bagnatele con 50 g di acqua, abbassate il fuoco, coprite con un coperchio e cuocetele per 20-25'. Negli ultimi 10' di cottura aggiungete un cucchiaino di zucchero e un cucchiaio di aceto balsamico.
Togliete le cipolline e tagliatele a pezzetti. Aggiungete nel loro fondo di cottura 2-3 cucchiai di olio, scioglietevi un cucchiaio di salsa al cren e aggiungete un cucchiaio di aceto bianco e un po' di pepe, ottenendo un olio aromatico.
Sfilacciate la carne e raccoglietela in un'insalatiera. Aggiungete le cipolline e i cetriolini, entrambi tagliati a pezzetti. Condite l'insalata con l'olio aromatico e lasciatela riposare per almeno mezz'ora.
La signora Olga dice che potete preparare tutto con un paio di giorni di anticipo: cuocete e sfilacciate la carne, cuocete le cipolline e conservate il loro fondo di cottura. All'ultimo momento preparate l'olio aromatico e condite l'insalata. Trasferitela nei contenitori da picnic: si insaporirà riposando durante la vostra passeggiata.

VERDURE MISTE ALL'AGRO

Impegno *Facile*
Tempo *30 minuti*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 8 persone
200 g cavolfiore a cimette
200 g broccolo romano a cimette
130 g 2 carote
100 g sedano
90 g 3 scalogni
2 carciofi
aceto di vino bianco
vino bianco secco - alloro - zucchero
olio extravergine di oliva
sale - pepe in grani

Pulite i carciofi e tagliateli in 8 spicchi ciascuno. Sbucciate e tagliate a spicchi gli scalogni. Pelate le carote e tagliatele a pezzetti. Riducete il sedano a fettine.
Portate a bollore in una casseruola 3 bicchieri di aceto, 3 bicchieri di vino bianco e 4 bicchieri di acqua con una foglia di alloro, qualche grano di pepe, sale e un pizzico di zucchero.
Tuffate cavolfiore, broccolo romano, sedano e carote nella casseruola e cuocete per 10-12' dal bollore. Dopo 4-5' di cottura, aggiungete anche lo scalogno.
Scolate le verdure con una schiumarola. Nell'acqua di cottura tuffate i carciofi e lessateli per circa 8'.
Mescolate le verdure, aggiustatele di sale e conditele con olio a piacere.
La signora Olga dice che queste verdure si servono fredde: potete perciò prepararle anche il giorno prima e condirle direttamente nel contenitore da picnic.

INSALATA DI BOLLITO

VERDURE MISTE ALL'AGRO

Dopo qualche ora di cammino non sentiamo più il freddo, ma siamo un po' stanchi e l'appetito ci induce a una pausa: ci fermiamo per imbandire il nostro picnic. Oltre alle tome da gustare con il tipico pane di montagna, le "schiscette" custodiscono generosi panini e golosità preparate con ogni cura.

PANINO CON TOMA, RADICCHIO E OLIO ALLA NOCCIOLA

Frullate 30 g di nocciole sgusciate e pelate con un rametto di timo e uno di maggiorana sfogliati, sale, pepe e 50 g di olio extravergine di oliva, ottenendo una salsa. **Bagnate** fette di pane rustico con questa salsa e farcitele con una toma di alpeggio e foglie di radicchio rosso.

PANINO CON POLPETTONE, CAVOLO CAPPUCCIO E SENAPE

Impegno *Facile*
Tempo *2 ore e 15'*

Ingredienti per 8-10 persone
700 g lonza di maiale macinata
500 g cavolo cappuccio bianco
350 g cavolo cappuccio rosso
120 g pancetta arrotolata affettata
4 fette di pancarré senza crosta
1 uovo - latte - burro
pane a piacere - senape
finocchietto - erba cipollina
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tritate la pancetta e mescolatela con la lonza; tagliate il pancarré a pezzetti, ammollatelo nel latte, strizzatelo e unitelo alla carne. Unite l'uovo, sale, pepe, finocchietto ed erba cipollina sminuzzati e amalgamate bene tutto, impastando con le mani.
Imburrate una pirofila e riempitela con il composto di carne livellandolo. Cospargete con fiocchetti di burro e infornate a 180 °C per 1 ora e 10' circa. Sfornate il polpettone e lasciatelo raffreddare.
Affettate finemente i cavoli e raccoglieteli in 2 ciotole; salateli e lasciateli spurgare per 1 ora. Strizzateli infine dall'acqua che avranno rilasciato, conditeli con olio e pepe e mescolateli tra loro.
Preparate i panini, spalmando un po' di senape sul pane, e riempiendoli con i cavoli e il polpettone tagliato a fette.
La signora Olga dice che potete preparare in anticipo sia il polpettone sia i cavoli (una volta spurgati, strizzateli e conservateli in frigo, coperti). All'ultimo momento conditeli e preparate i panini.

CROSTATA DI MELE CON CRUMBLE ALLE NOCCIOLE

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 20' più 1 ora e 30' di riposo*
Vegetariana

Ingredienti per 10-12 persone
800 g 3 mele Renette
350 g farina
200 g burro più un po'
120 g zucchero semolato
115 g nocciole tostate pelate
15 g biscotti secchi
3 tuorli
scorza di limone - zucchero di canna - sale

Impastate la farina con il burro ammorbidito e un pizzico di sale. Tritate in farina non finissima le nocciole e unitene 100 g all'impasto. Aggiungete poi lo zucchero semolato e i tuorli e impastate ottenendo un panetto liscio. Lasciatelo riposare coperto in frigorifero per almeno 1 ora (pasta frolla).
Stendete la frolla tenendone da parte un quarto; tiratela con il matterello a circa 5 mm di spessore e foderate il fondo e il bordo di uno stampo a cerniera (ø 26 cm) imburrato. Rifilate il bordo circa 1 cm sotto il margine.
Sbucciate e detorsolate le mele, tagliatele a pezzetti e raccoglietele in una ciotola; profumatele con un po' di scorza di limone grattugiata e mescolatele con 2 cucchiai di zucchero di canna.
Cospargete il fondo della torta con le nocciole rimaste, mescolate con i biscotti sbriciolati. Riempite poi con le mele e coprite la superficie con la frolla tenuta da parte, sbriciolata o grattugiata con una grattugia a fori grossi (crumble).
Infornate la crostata a 180 °C per 30' circa nel forno statico, poi per altri 15' in forno ventilato.
Sfornate la crostata e lasciatela raffreddare, prima di sformarla. Per una merenda super rifocillante e squisita, servitela con cioccolata calda e panna montata.

CROSTATA DI MELE
CON CRUMBLE ALLE NOCCIOLE

CIOCCOLATA CALDA

Sciogliete in un pentolino 100 g di cioccolato fondente al 70% e 35 g di cioccolato gianduia con 400 g di latte. Quando il cioccolato si sarà completamente sciolto, versate la cioccolata nelle tazze.

BISCOTTI SPEZIATI CON GANACHE DI CIOCCOLATO BIANCO

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora più 4 ore di riposo*
Vegetariana

Ingredienti per 10 dolcetti
300 g cioccolato bianco
150 g panna fresca
100 g farina 00
70 g scorze di limone e arancia candite
60 g zucchero di canna
50 g farina di segale
50 g zucchero semolato
50 g farina di mandorle
50 g mandorle sgusciate con la pelle
30 g miele di acacia
2 uova - lievito in polvere per dolci
spezie in polvere (cannella, noce moscata, zenzero, anice) - sale

Montate le uova con un pizzico di sale, il miele, lo zucchero di canna e lo zucchero semolato finché non diventano ben spumose e chiare.
Incorporate la farina di mandorle, le mandorle tritate in granella e le scorze candite tritate finemente. Aggiungete poi la farina 00 e la farina di segale, mezzo cucchiaino di lievito, un cucchiaino di cannella e un pizzico delle altre spezie. Amalgamate bene il composto e lasciatelo riposare al fresco per 3-4 ore. Raccogliete quindi l'impasto in una tasca da pasticciere e disponetelo in 20 piccoli dischi su 2 placche coperte con carta da forno. Infornate a 160 °C per 12' nel forno statico (biscotti).

Ci riscaldiamo con un bicchiere di vino aromatico!

BISCOTTI SPEZIATI CON GANACHE DI CIOCCOLATO BIANCO

Fondete intanto il cioccolato a bagnomaria (oppure per 2-3' nel forno a microonde a 500 W). Scaldate la panna e versatela poca alla volta sul cioccolato, mescolando, fino a ottenere una crema; lasciatela raffreddare completamente (ganache).
Accoppiate i biscotti lasciando all'esterno la parte tondeggiante e farciteli con la ganache, aiutandovi con un'altra tasca da pasticciere. Lasciateli riposare finché la ganache non sarà diventata piuttosto soda.

VIN BRÛLÉ

Scaldate 750 g di vino rosso con 2 scorze di arancia, 4-5 chiodi di garofano, 2 pezzetti di stecca di cannella e 150 g di zucchero. Se volete, aggiungete anche pepe, anice stellato e cardamomo. Portate a bollore, spegnete e servite.

Ringraziamo per l'ospitalità lo staff di **Maso Doss** (sopra), a Sant'Antonio di Mavignola, Madonna di Campiglio (TN), *masodoss.com*

Nel servizio: ciotolina della macedonia e piatti della torta *Tine K Home*, gamella di metallo *Sigg*.

S.PELLEGRINO
SAN PELLEGRINO TERME
1899
ACQUA MINERALE NATURALE
S.PELLEGRINO
STABILIMENTO DI IMBOTTIGLIAMENTO IN
SAN PELLEGRINO TERME
MICROBIOLOGICAMENTE PURA
75 cl ℮
FRIZZANTE

Verdure d'inverno

Ricette *Sergio Barzetti* Testi *Angela Odone*
Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Quando l'aria è più pungente e la brina disegna nei prati trine e pizzi di ineguagliabile bellezza, si sente più forte il desiderio di un piatto caldo e corroborante. Ecco sei ricette tutte vegetariane con verza e cavolfiore, broccoli, radicchio e carciofi, cipolle, zucca e topinambur: re e regine dei nostri orti nella stagione più fredda.

Focaccia soffice rovesciata

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 15'*
più 1 ora e 10' di lievitazione
Vegetariana

Ingredienti per 8 persone
450 g farina di grano tenero integrale più un po'
350 g latte
250 g cimette di broccolo romanesco
200 g cavolini di Bruxelles
150 g farina di farro
100 g cimette di cavolfiore viola
80 g formaggio brie
12 g lievito di birra fresco
zucchero di canna
alloro - burro
olio extravergine di oliva - sale

Intiepidite il latte, unite un cucchiaino di zucchero di canna e il lievito sbriciolato e mescolate con cura per farli sciogliere bene.
Disponete le farine a fontana sulla spianatoia (oppure raccoglietele nella ciotola dell'impastatrice).
Versate il latte tiepido sulle farine e cominciate a impastare; dopo poco unite 10 g di sale e formate una palla. Ungete leggermente una ciotola di olio, accomodatevi la palla di pasta, coprite la ciotola con un canovaccio umido e lasciate lievitare per 40' in un luogo tiepido.
Mondate i cavolini di Bruxelles.
Lessate le cimette di broccolo romanesco in acqua bollente con 2 foglie di alloro per 3', poi unite le cimette di cavolfiore viola e dopo 5' scolatele. Nella stessa acqua cuocete anche i cavolini di Bruxelles per 8'.
Ungete di burro una tortiera rotonda (ø 30 cm), foderatela di carta da forno, ungete ancora di burro e spolverizzate con poca farina integrale; distribuite uniformemente sul fondo tutte le cimette e i cavolini di Bruxelles.
Togliete la pasta dalla ciotola e tirandola delicatamente con le mani datele la forma di un disco di poco più grande della tortiera. Accomodate la pasta sopra le verdure, rimboccatela e lasciate lievitare per altri 30' coprendo con un canovaccio in modo che non tocchi la pasta.
Infornate la focaccia a 200 °C per 25'. Sfornate, lasciate intiepidire leggermente, poi girate e completate con il brie a tocchetti. Servite subito la focaccia, tagliata a fette.

Crespelle con cime di rapa, radicchio e casera

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora e 10'*
Vegetariana

Ingredienti per 6-8 persone
330 g cime di rapa
300 g patate
300 g radicchio
275 g latte
150 g formaggio casera grattugiato
125 g farina integrale di farro
40 g cipolla rossa
1 uovo - burro - salvia
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparate una pastella con la farina, il latte, l'uovo e un pizzico di sale.
Versatene mezzo mestolo alla volta in una padella (ø 18-20 cm) velata di burro e cuocetela per 1' per lato: dovrete ottenere 6-8 crespelle.
Pelate le patate, tagliatele in dadini e rosolatele in padella in poco olio per 5-6'. Salatele alla fine.
Mondate le cime di rapa, sminuzzatele e scottatele in acqua bollente per 2-3', poi scolatele nella padella delle patate e proseguite la cottura per altri 2-3'. Spegnete, salate, pepate e completate con il formaggio: il calore delle verdure lo farà sciogliere leggermente (farcia).
Raccogliete in una piccola casseruola 60 g di burro, la cipolla a rondelle sottilissime e un pizzico di sale; cuocete sulla fiamma al minimo per 10-12'.
Distribuite la farcia sulle crespelle, piegatele a metà e poi ancora in tre sovrapponendo i due lembi verso il centro, così da ottenere un triangolo.
Accomodate le crespelle su una placca foderata di carta e infornatele a 180 °C per 10'.
Mondate il radicchio e distribuitelo nei piatti, accomodatevi le crespelle, completate con foglioline di salvia e condite con il burro e la cipolla caldi.

Per un centrotavola originale e pittorico potete raccogliere in un'elegante e capace zuppiera un misto di verdure fresche: una verza, un paio di cespi di radicchio, un topinambur graziosamente bitorzoluto e qualche cavolino di Bruxelles. Completate la decorazione della tavola con bacche di ginepro e alcuni rametti con foglie secche.

Minestrone di verdure miste

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora e 30' più 3 ore di ammollo*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 8 persone
250 g cavolo nero
200 g fagioli dall'occhio
180 g castagne lessate e sbucciate
180 g topinambur pelati
180 g porro mondato a rondelle
180 g carota pelata a tocchetti
180 g sedano rapa mondato a tocchetti
100 g finocchio a tocchetti
80 g mela Golden pelata a tocchetti
grana grattugiato - alloro
sale - pepe

Mettete i fagioli in ammollo per 3 ore.
Mondate il cavolo nero eliminando le coste centrali, poi sminuzzatelo.
Portate a ebollizione 2 litri di acqua con una foglia di alloro e immergetevi i tocchetti di carota e di sedano rapa e il porro, dopo 20' unite i fagioli scolati e il finocchio. Proseguite nella cottura per altri 15', quindi unite il cavolo nero, le castagne e la mela; dopo 15' aggiungete i topinambur grattugiati grossolanamente, coprite e completate la cottura in altri 15'.
Spegnete, raccogliete 2 mestoli di minestrone nel bicchiere del frullatore, frullate finemente e incorporate di nuovo al resto del minestrone mescolando in modo che si distribuisca in modo uniforme.
Regolate di sale e pepe, completate con 4 cucchiai di grana e, a piacere, con un filo di olio crudo. Servite subito ben caldo.

Cipolle ripiene di carciofi

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 40'*
Vegetariana

Ingredienti per 6 persone
800 g 4 cipolle
300 g scarola
200 g cimette di cavolfiore
40 g pancarré senza crosta
30 g mandorle con la buccia
5 olive nere snocciolate - 4 carciofi
alloro - finocchietto - ginepro - aglio
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbucciate le cipolle e praticate un taglio verticale penetrando fino al cuore dell'ortaggio.
Lessate le cipolle in acqua bollente con una foglia di alloro e qualche bacca di ginepro per 15' dal bollore; spegnete, salate e lasciate intiepidire nell'acqua di cottura.
Scolate le cipolle, sfogliatele separando le guaine (dovrete ottenerne 12 grandi) ed eliminate i cuori.
Riducete in tocchetti di piccole dimensioni le cimette di cavolfiore.
Mondate i carciofi e i gambi e riducete tutto in dadini di piccole dimensioni. Rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio, una foglia di alloro e uno spicchio di aglio; dopo un paio di minuti unite anche il cavolfiore e proseguite per altri 15' coperto sulla fiamma al minimo. Spegnete, eliminate l'aglio e profumate con un trito fine di finocchietto; salate e pepate (farcia).
Riempite le guaine di cipolla con la farcia.
Mondate la scarola, affettatela e lessatela in acqua bollente e alloro per 2'; scolatela e saltatela in padella con poco olio e le olive tritate. Aggiustate di sale e pepe.
Raccogliete il pancarré nel bicchiere del frullatore e frullatelo con le mandorle non troppo finemente.
Distribuite parte della scarola sul fondo di una pirofila, accomodatevi sopra le cipolle farcite, completate con il resto della scarola, ungete con poco olio e spolverizzate con il pane frullato con le mandorle.
Infornate a 180 °C per 25-30'.
Sfornate e servite subito.

Verza intera farcita di catalogna e zucca

Impegno ***Medio***
Tempo ***1 ora e 45'***
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 6 persone
650 g 1 piccola verza
300 g patate a dadini
300 g polpa di zucca a dadini
300 g catalogna
130 g cavolo nero
100 g grana grattugiato
finocchietto - alloro - arancia - limone
burro - olio extravergine - sale - pepe

Raccogliete in una casseruola i dadini di patate e zucca, coprite di acqua, unite un ciuffo di finocchietto, portate a ebollizione e cuocete per 12-15'.
Immergete la verza intera in una casseruola di acqua bollente con qualche foglia di alloro, la scorza di un'arancia, coprite e cuocete per 25'. Scolate la verza (conservate l'acqua di cottura), aprite delicatamente le foglie senza staccarle dalla costa centrale, tamponatele leggermente e tagliate solo il cuore che terrete da parte.
Tritate grossolanamente il cuore della verza.
Mondate il cavolo nero e la catalogna eliminando le coste coriacee; affettate finemente tutte le foglie e lessatele nell'acqua di cottura della verza per 8' con una fetta di limone.
Schiacciate grossolanamente le patate e la zucca, unite il cuore della verza tritato, le foglie di catalogna e di cavolo nero, sale, pepe, un cucchiaio di olio e 80 g di grana (farcia).
Imburrate una tortiera, foderatela di carta da forno, ungetela di burro e accomodatevi al centro la verza aperta come un fiore. Distribuite la farcia tra una foglia e l'altra, partendo dal centro e richiudendo a mano a mano.
Ungete di olio, spolverizzate con il resto del grana, coprite con un foglio di carta da forno e poi con uno di alluminio e infornate a 180 °C per 25' circa.
Sfornate la verza, sformatela in un piatto da portata girandola e servitela a spicchi.

verza

Raviolo di sfoglia con lenticchie e cotechino

Crostata di zucca e taleggio

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 40' più 1 ora di riposo*
Vegetariana

Ingredienti per 12 persone
450 g farina 00
350 g polpa di zucca
320 g burro più un po'
200 g zucchero semolato
180 g taleggio a dadini
50 g amido di mais
50 g zucchero di canna
2 tuorli
2 arance
1 uovo
semi di zucca tostati e sgusciati - sale

Tagliate la zucca a fette, accomodatele su una placca foderata di carta da forno, spolverizzatele con 40 g di zucchero di canna, bagnatele con il succo di un'arancia e completate con 20 g di burro in ciuffetti. Infornate a 170 °C per 25'. Sfornate e lasciate intiepidire.
Impastate in una bacinella lo zucchero semolato con 300 g di burro, i tuorli, l'uovo, la scorza di un'arancia grattugiata e un pizzico di sale. Poi unite la farina 00 e l'amido setacciati. Formate una palla e fatela riposare in frigo per 1 ora (pasta frolla).
Imburrate uno stampo (ø 30 cm), poi foderatelo con carta da forno e imburrate leggermente anch'essa.
Stendete 3/4 della pasta frolla e usatela per foderare lo stampo imburrato, bucherellate il fondo della pasta con i rebbi della forchetta, distribuite la zucca, poi i dadini di taleggio, stendete il resto della pasta (tenetene da parte un piccolo panetto) e coprite sigillando bene i bordi. Spennellate la superficie della torta con il sughetto di cottura della zucca.
Ricavate dal panetto di pasta che avete tenuto da parte delle piccole sfere, adagiatele sulla superficie della torta, completate con semi di zucca e il resto dello zucchero di canna. Infornate a 170 °C per 40' circa.
Sfornate, lasciate intiepidire prima di sformare e poi servite spolverizzando a piacere di zucchero a velo.

Topinambur

Questo tubero dal sapore dolciastro, che ricorda il carciofo, è pronto per essere mangiato a partire dalla fine dell'autunno e per tutto l'inverno. È buono anche crudo.

Cavolfiore

Bianco o viola, deve avere le cimette ben serrate, la superficie uniforme e senza puntinature, che sono segnale di un principio di marcescenza.

Cavolo verza

Le foglie sono grosse, grinzose, di un verde che va dal chiaro al verde intenso, quasi azzurrato. Rivolte in fuori quelle esterne, compatte quelle al centro, tutte devono essere turgide e croccanti.

Zucca

Botanicamente è una bacca di dimensioni notevoli. Intera si conserva per settimane, una volta tagliata va consumata in pochi giorni.

Carciofo

Le varietà di questa pianta, derivata dal cardo selvatico e coltivata per l'infiorescenza commestibile, sono più di novanta: con o senza spine, tondo, violetto, precoce, romanesco...

Radicchio

Quello rosso di Treviso Igp è un tipo di cicoria croccante e dal delicato gusto amarognolo. Secondo il disciplinare di produzione le piante si possono raccogliere solo dopo due brinate.

Broccolo romanesco

L'infiorescenza, cioè la parte commestibile, è una piramide costituita da tante piccole rosette disposte a spirale con regolarità matematica: il modello è il frattale e il numero di rosette è regolato dalla sequenza di Fibonacci.

Cassetta di legno con manico, tavolo, targa blu di metallo, salsiera, piatto fondo con decori blu e piattini da dessert con bordo azzurro *Officine via Neera*, canovacci e tovaglioli *Chiarastella Cattana*, piatti a forma di foglia verdi e bianchi, zuppiera, piatto della verza ripiena farcita, tagliere di legno per il pane *Le stanze della memoria*, fiaschi marrone e blu *Bloomingville*, pirofila *Fonderia Ceramiche Bucci*, forbici *Est11*. Kit da giardinaggio *Natura e....*

Brodo di carne
1 base classica per 4 nuove ricette

A cura di *Walter Pedrazzi* Testi *Maria Vittoria Dalla Cia* Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Brodo di carni miste

Che cosa serve
500 g bianco costato di manzo
500 g polpa di spalla di vitello
500 g ginocchio di vitello
500 g alette e schiena di pollo
250 g cipolla con la pelle a tocchi
120 g sedano pulito
120 g carota a rocchetti
50 g porro (parte verde pulita)
1 foglia di alloro
1 ciuffo di prezzemolo
pepe nero in grani - sale grosso

Ricetta base
Per fare un buon brodo non sono necessari tagli di carne pregiati (indispensabili invece per il bollito): vanno bene spalla, bianco costato (ha più osso), punta di petto (più polposo), alette di pollo, collo di gallina (scarti di pollame come le zampe vanno bruciacchiati e poi spellati completamente); la coda bovina rende il brodo viscoso e molto corposo. Per un gusto più ricco, aggiungete ossi misti di vitello e manzo, come ginocchio e femore (potete preparare il brodo anche solo con ossa e ortaggi, ma avrà un sapore molto particolare). L'aroma è dato da sedano (25%), carota (25%) e cipolla (50%) e dalla parte verde del porro, particolarmente profumata. A piacere, uno spicchio di aglio dà un aroma spiccato e il timo dà freschezza. La patata è invece sconsigliabile perché, oltre a intorbidire il brodo, lo rende più velocemente deperibile. Infine, se volete un colore più intenso, usate una cipolla dorata senza sbucciarla.
Raccogliete le carni, gli ossi, le verdure aromatiche a tocchi, le erbe, qualche grano di pepe e una presa di sale grosso in una grande pentola con 6-8 litri (3-4 volte il peso della carne) di acqua fredda: scaldandosi a poco a poco, estrarrà al massimo i sapori. Coprite e fate levare il bollore. Scoprite, abbassate il fuoco in modo che il bollore si riduca a un fremito: il brodo rimarrà più limpido.
Purificate il brodo ogni tanto durante la cottura. Passate a pelo dell'acqua un mestolo o un cucchiaione per togliere impurità e grasso; fate in modo che il bollore salga su un lato della pentola, così le impurità si accumulano sul lato opposto e si raccolgono più facilmente. Dopo 2-3 ore di cottura, filtrate il brodo in un passino a maglia fitta oppure lasciatelo raffreddare ed eliminate il grasso una volta solidificato: così il brodo risulterà sgrassato quasi al 100% e durerà più a lungo.

Conservare
Una volta freddo, il brodo si mantiene in frigo per 3 giorni o fino a 10 giorni, se messo sottovuoto. Congelato in un sacchetto ermetico dura in freezer almeno per 3 mesi.

Riciclare
Spolpate i pezzi di carne usata per il brodo per ricavare carne da macinare e utilizzare per ripieni e polpette.

Consommé con rondelle di pollo

Impegno *Medio*
Tempo *2 ore*
Senza glutine

Ingredienti per 8 persone
3 lt brodo di base filtrato
500 g polpa di manzo macinata
450 g zucca con la scorza
220 g 3 filetti sottili di petto di pollo
100 g cipolla
50 g sedano
50 g carota
4 albumi - 2 tuorli
grana grattugiato - sale - pepe

Tritate finemente cipolla, carota e sedano e amalgamateli con la polpa di manzo e 4 albumi (composto).
Intiepidite appena il brodo freddo (fatto il giorno prima), unitevi il composto e mescolate molto bene con una frusta; fate levare il bollore dolcemente, quindi regolatelo in modo che il brodo abbia appena un fremito e il "cappello" di carne e albume si apra poco, senza agitarsi (ponete la pentola in modo che la fiamma, al minimo, risulti spostata rispetto al centro della pentola). Cuocete per 1 ora e 30', poi fate intiepidire: la carne e le impurità si depositeranno sul fondo. Con il mestolo raccogliete con cura il consommé.
Cuocete la zucca a vapore per 25', spolpatela e riducetela in purè; mescolatela con 2 tuorli, sale, pepe e un cucchiaio di grana.
Battete tra due fogli di pellicola il pollo; date colpi leggeri dal centro verso l'esterno per non lacerare la carne. Togliete la pellicola, spalmate le fettine con il purè di zucca e arrotolatele; incartate i rotoli in carta da forno, chiudendoli a caramella. Lessateli in brodo per 7-8' (anche il giorno prima). Una volta freddi, scartateli e tagliateli in almeno 24 rondelle. Servite il consommé con le rondelle di pollo e, a piacere, con quadrucci di pasta sfoglia (aromatizzatela con grana, 2-3 amaretti secchi grattugiati, sale e pepe, piegatela in tre a portafoglio, ritagliatela in quadrucci di 2 cm; infornateli a 180-190 °C per 10' tra due fogli di carta da forno, coperti da una teglia; potete prepararli il giorno prima).

Zuppa di gallo e ortaggi

Impegno *Per esperti*
Tempo *2 ore e 30'*

Ingredienti per 4 persone
240 g ortaggi misti mondati (40 g sedano, 40 g carota, 40 g cipolla, 40 g rapa, 40 g porro, 40 g patate)
150 g vino bianco
60 g funghi champignon mondati
1 gallo
1 cipolla - 1 carota - 1 gambo di sedano
alloro - pane casareccio - prezzemolo
aglio - timo - pepe nero - burro
chiodi di garofano - sale grosso
olio extravergine di oliva

Passate il gallo sulla fiamma e bruciacchiategli bene le zampe fino ad annerirle.
Tagliate l'estremità delle ali, le zampe e il collo usando una mannaietta. Spellate le zampe sotto l'acqua corrente. Eviscerate il gallo e sciacquatelo (conservate fegatino e rognone per un risotto). Dividete il gallo a metà (conservatene una metà per altre preparazioni) e disossate una coscia, una sovracoscia e mezzo petto ottenendo la polpa.
Unite in una pentola a pressione ali, zampe e collo del gallo, la carota, la cipolla, il gambo di sedano, una foglia di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia, un rametto di timo e uno di prezzemolo, qualche grano di pepe, 2 chiodi di garofano, il vino, 2 litri di acqua (3 litri, se usate una pentola comune), una presa di sale grosso; chiudete e cuocete dal fischio per 45' (brodo di gallo).
Riducete la polpa del gallo in bocconcini; rosolate in padella in un velo di olio la polpa della coscia e della sovracoscia, poi bagnate con 2-3 mestoli di brodo di gallo e cuoceteli per 20' circa.
Tagliate in dadolata non troppo precisa di 1,5-2 cm gli ortaggi misti mondati; fateli appassire in casseruola con una noce di burro e un rametto di timo; unite quindi la polpa rosolata e bagnate con 1,2 litri di brodo di gallo. Cuocete per 35' (zuppa).
Scottate intanto rapidamente gli champignon a cubetti, in padella a fuoco vivissimo in un velo di olio; uniteli nella zuppa dopo i 35' insieme alla polpa del petto e completate la cottura in altri 10'.
Profumate con prezzemolo tritato e completate la zuppa con crostoni di pane tostati in padella nel burro.
La signora Olga dice che il gallo ha carni più scure e più saporite del pollo, adatte per umidi. Siccome non si trova comunemente, va ordinato da un buon macellaio. Potete sostituirlo con la gallina.

Purè al tartufo e uovo con brodo al Marsala

Impegno *Medio*
Tempo *2 ore*
Senza glutine

Ingredienti per 4 persone
1,8 lt brodo di manzo (bianco costato, punta di petto e osso)
500 g patate
50 g burro
15 g tartufo nero
4 uova
grana grattugiato - Marsala extrafine
panna fresca - aceto bianco - sale - pepe

Lavate e asciugate le patate e avvolgetele a una a una in alluminio. Infornatele a 170 °C per 70'; una volta pronte, pelatele e schiacciatele in una ciotola.
Fondete appena il burro con il tartufo grattugiato; versatelo sulle patate schiacciate, conditele con sale, pepe e mezzo cucchiaio di grana; ammorbidite con 1-2 cucchiai di panna, secondo la densità del purè: dovrà risultare molto consistente.
Scaldate 800 g di brodo aromatizzandolo con 2-3 cucchiai di Marsala.
Cuocete in camicia un uovo alla volta in altro brodo acidulato con uno spruzzo di aceto. Scolatelo con la schiumarola e, mentre preparate le uova successive, mettetelo in caldo in altro brodo a 40-50 °C (non di più, altrimenti le uova continuano a cuocersi).
Distribuite il purè nei piatti fondi, adagiatevi al centro l'uovo in camicia e completate bagnando con 1-2 mestoli di brodo al Marsala.

Minestra di coda

Impegno *Facile*
Tempo *3 ore*

Ingredienti per 4 persone
700 g coda di vitello
500 g vino Bonarda
150 g orzo perlato
1 piccola cipolla - 1 gambo di sedano
1 carota - 1/2 patata - scalogno - alloro
burro - prezzemolo - grana - sale - pepe

Preparate il brodo: unite la coda a pezzi grossi in pentola con 2 litri di acqua fredda, mezza foglia di alloro, la cipolla, la carota, la patata e il sedano a pezzi e lessatela per 2 ore dal levarsi del bollore (45' in pentola a pressione con 1,5 litri di acqua); sgrassate bene il brodo via via che cuoce. Infine filtratelo e sfilacciate la coda.
Tuffate l'orzo in casseruola in acqua fredda e sbianchitelo per 6' dal bollore. Scolatelo, versatelo nel brodo insieme con la polpa di coda e cuocete per 25'. Condite con sale, pepe, prezzemolo e un paio di cucchiaiate di grana grattugiato.
Riducete in padella 500 g di Bonarda con mezza foglia di alloro, uno scalogno a pezzetti, qualche grano di pepe, 15 g di burro, un pizzico di sale, finché non diventerà leggermente sciropposo. Alla fine rendetelo corposo con 20 g di burro (riduzione).
Servite la minestra caldissima aggiungendo la riduzione di Bonarda.

Tovaglioli *Tessilarte.*

Consommé
con rondelle di pollo

Zuppa di gallo e ortaggi

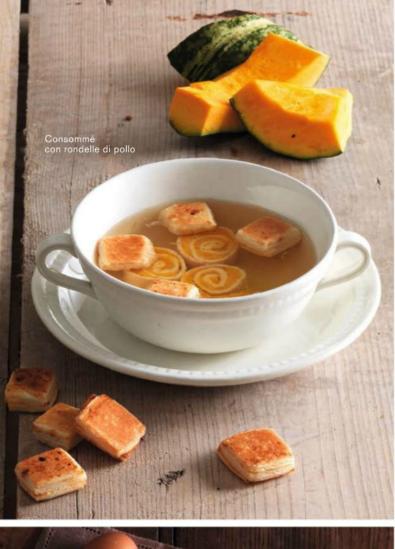
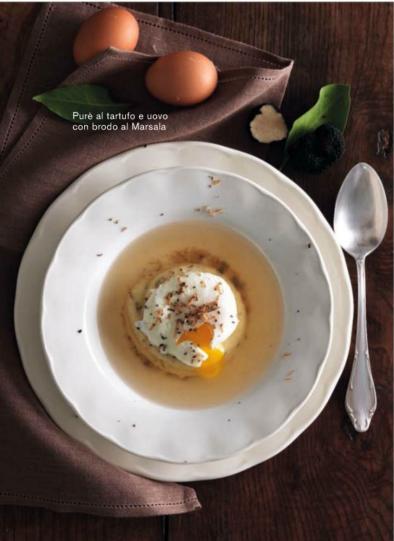
Purè al tartufo e uovo
con brodo al Marsala

Minestra di coda

SAPORI DI VALLE A LIVIGNO

che propone ai turisti i piatti della sua tradizione. Prima che ne scompaia la memoria.

Testo *Stefano Tesi* Foto *Stefano Amantini*

A Livigno nessun edificio, ma proprio nessuno, è più alto di tre piani.

Ci sono due Livigno. Una è quella arcinota e non priva di fascino degli sport invernali, del telemark, del piccolo Tibet, della bresaola, dello shopping modaiolo e del paradiso, ora per la verità un po' appannato, dell'extradoganale. Insomma dell'apparato che mezzo secolo di sapiente miscela di imprenditorialità e di marketing ha cucito addosso a questo avamposto d'Italia nei Grigioni, quota 1816 metri sul livello del mare, in alta Valtellina, nel cuore profondo delle Alpi. Tanto avamposto da restare innevato sette mesi all'anno e da essere l'unico luogo italiano la cui acqua appartiene, tramite il fiume Spöl, affluente dell'Inn, al bacino idrografico del Danubio. Una storia fortunata che ha conosciuto tante stagioni, ma con una costante: Livigno è una delle poche stazioni invernali d'Europa in cui nessun edificio, ma proprio nessuno, è più alto di tre piani. E l'effetto estetico si vede. Decine di chilometri di gallerie verso la Svizzera e l'allargamento della leggendaria statale del Foscagno, che hanno reso facilmente raggiungibile un paese fino a qualche decennio fa quasi off limits, fanno il resto.

Poi c'è l'altra Livigno. Quella nascosta, che sopravvive nella lingua (ne hanno fatto da poco un vocabolario ad hoc) e nelle cucine private dei livignaschi. Un mondo realmente a parte, quest'ultimo, dove la tradizione domestica viene conservata con tale naturalezza e semplicità da apparire trasparente, quasi impercettibile all'esterno. E dove sopravvive una gastronomia ancestrale che funge anche da collante sociale, basata su quelle che per secoli sono state le uniche risorse: il latte e l'allevamento. In una valle tanto alta e fredda da non consentire la coltivazione di nessun ortaggio o cereale, tranne la segale: fu solo ai primi del '900, raccontano, che il ministro valtellinese Luigi Credaro introdusse qui l'unica patata coltivabile, quella norvegese. Così, dalle cucine sbilenche delle vecchie massaie e da quelle ipertecnologiche delle nuove spose ecco spuntare a sorpresa piatti mai visti dal comune turista come la minestra di latte, la *mosa* (farina gialla cotta nel latte), la *schpès* (la schiuma di siero), gli *sfrìgol* (farina gialla bagnata col brodo), i *pizoca* (una versione povera dei pizzoccheri, senza verdure, aromatizzati solo con avanzi di formaggio e salvia selvatica), la *lughena da pàsola* (un salamino fatto di lardo e rape bollite), i *borsàt* (interiora di pecora lessate nella pelle dell'animale).

Almeno è stato così fino a oggi: senza avere la fortuna di sederti al desco di qualcuno del posto, potevi passare qui venti inverni consecutivi e restare convinto che la gastronomia locale fos-

Dall'alto
Tipica baita livignasca. Pan da col, pane al latte con frutti di bosco. Rustica insegna dell'agriturismo La Tresenda.
A sinistra
I gustosi formaggi della Latteria di Livigno, che lavora solo con latte di valle.

se quella della polenta taragna e dei pizzoccheri. Ora però qualcosa è cambiato. "Si è presa coscienza del valore culturale e gastronomico dei nostri piatti antichi e si prova a reinterpretarli per farli assaggiare agli ospiti di alberghi e ristoranti", racconta Michele Bormolini, presidente dell'Associazione Cuochi di Livigno e chef di uno dei più antichi alberghi del paese, lo Spöl. "Abbiamo cominciato così a mettere insieme una raccolta di ricette tradizionali per farne un libro, prima che la loro memoria scompaia. Siamo arrivati quasi a cento", prosegue. Gli fa eco Mattias Peri, titolare dello Chalet Mattias, unico ristorante stellato di Livigno, che ciclicamente propone ai suoi clienti ospiti versioni parallele - quella rigorosamente tradizionale e quella riletta dallo chef - di alcuni piatti caratteristici valligiani. "La mia vera scommessa? Riprodurre per me e usare nella mia cucina l'antica varietà locale di segale, che sopravvive ancora nei campi di qualche contadino", dice. La via per la (ri)scoperta dell'altra Livigno è tracciata.

In alto
Livigno e le cime che la circondano restano innevate per sette mesi all'anno.
A sinistra
Riscaldamento e cucina a legna sopravvivono in valle.
In basso
Salumi e formaggi, bontà locali.

Il Latteria Livigno Grotta, in mancanza di cavità naturali, viene stagionato negli hangar

I livignaschi sono pieni di risorse. Quando capirono che, fuori, il latte della valle non aveva futuro, hanno creato la Latteria di Livigno, che assorbe l'80% della produzione e vende direttamente al pubblico. Tra le tante bontà spicca il Latteria Livigno Grotta, formaggio di latte intero crudo, stagionato da 8 a 12 mesi negli ex hangar degli spazzaneve lungo la montagna (mancano le cavità naturali), che hanno il microclima ideale. La pasta è giallo paglierino appena ambrato, soda ma morbida, con occhiatura fitta. Il cacio profuma di latte ed erbe, con una piacevole coda aromatica. In bocca è ampio, godibile e persistente. Lo consigliano con pane di segale e Sfursat. Ottimi anche gli altri formaggi, il Latteria Livigno (di latte semicrudo, stagionato 4-6 mesi) e il Gran Livigno (stagionato da 12 a 24 mesi), ma buonissimo è il Saron, siero di latte aromatizzato agli agrumi e trasformato in integratore naturale.

Posti per gourmet

Chalet Mattias
Alcune belle camere e 1 stella Michelin per il ristorante che unisce creatività e tradizione.
Via Canton 124, tel. 0342997794, info@chaletmattias.com

Hotel Spöl
Antico, in centro, a gestione familiare, con spa. Il ristorante propone i piatti tradizionali.
Via Dala Gesa 245, tel. 0342996105, info@hotelspol.it

Hotel Lac Salin
Raffinato hotel di design con spa e cucina gourmet.
Via Saroch 496, tel. 0342996166, lacsalin@lungolivigno.com

Agriturismo La Tresenda
Verso la Forcola, struttura in legno con 8 bellissime camere, maneggio e ristorante.
Via Dali Mina 190, tel. 0342979268, trescendalivigno@virgilio.it

Dove acquistare

Latteria di Livigno
Formaggi, gelati, yogurt, burro, tutti fatti a vista e solo con latte livignasco. Spuntini con prodotti tipici.
Via Pemont 911, tel. 0342970432, info@latterialivigno.it

Paul Delikatessen
Prodotti alimentari di qualità (salumi, funghi, formaggi) e gran scelta di vini valtellinesi.
Via Fontana 155, tel. 0342996734, pauldelikatessen.com

Formaggio di Livigno per insaporire lo spuntino più goloso della valle

Chisciöi

Impegno *Facile*
Tempo *30 minuti più 1 ora di riposo*

Ingredienti per circa 14 pezzi
300 g farina di grano saraceno
150 g formaggio casera
100 g farina 00
strutto o burro - grappa - sale

Miscelate le due farine con un pizzicone di sale, poi amalgamatele aggiungendo a poco a poco 300-350 g di acqua e alla fine un bicchierino di grappa (contrasterà piacevolmente la grassezza del fritto e del formaggio): alla fine dovrete ottenere una pastella cremosa. Copritela e lasciatela riposare al fresco per 1 ora.
Tagliate il formaggio a dadini e incorporateli in modo omogeneo al composto.
Fondete in una grande padella una cucchiaiata di strutto o di burro fino a farlo spumeggiare. Versatevi la pastella a cucchiaiate, formando dei dischi (ø 8 cm); friggeteli per 4' per parte; quando saranno ben dorati scolateli su carta da cucina.
Servite subito i chisciöi con cicorie passate in padella nel burro e salumi tradizionali.
La signora Olga dice che, se non volete abbrustolire il formaggio, non incorporatelo subito alla pastella: versate nella padella una cucchiaiata di pastella liscia, distribuitevi sopra i dadini di formaggio, fateli penetrare e copriteli con un velo di pastella. Per ottenere una forma più regolare, friggete i chisciöi a uno a uno in mini padelline.

Preparazione *Joëlle Néderlants*
Fotografia *Riccardo Lettieri* · Styling *Beatrice Prada*

La Tana della cucina materica

Ad Asiago lo chef Dal Degan delizia con erbe e resine.

di *Simona Parini*

Il vasto altopiano di Asiago, sulle Alpi Vicentine, per la sua antica suddivisione in sette circoscrizioni è conosciuto anche come Altopiano dei Sette Comuni. È un vero paradiso per gli appassionati di sci di fondo, che hanno a disposizione 500 chilometri di piste: anche in notturna, lungo quelle illuminate del Centro Fondo Monte Corno.

Fra una sciata e l'altra, ad Asiago incontriamo Alessandro Dal Degan, giovane chef de La Tana, *latanaristorante.it*, all'interno del complesso dello Sporting Residence Hotel: soffitti bassi, ambienti raccolti, servizio curato ma nel contempo informale. Non resistiamo alla tentazione di chiedere ad Alessandro se trova azzeccata la definizione di "materica" data alla sua cucina.

"Direi che non solo mi piace, ma mi piace moltissimo. Rispecchia fedelmente quella che è la mia filosofia: compiere una ricerca quasi spasmodica sul prodotto. Voglio che nei miei piatti ogni elemento possa essere riconosciuto e, soprattutto, mi impegno per utilizzare quelle risorse spontanee della mia terra come erbe e resine che i nostri vecchi ben conoscevano e che oggi rischiano di passare nell'oblio".

Parole che rivelano con semplice immediatezza la personalità e le passioni di Alessandro, che fa della sua cucina una vera celebrazione dei sapori del posto. Come avviene con il *risotto ai margini del bosco*, piatto in cui il burro di montagna, le gemme di pino mugo e i funghi polverizzati sono solo alcuni degli ingredienti concreti di un'alchimia magica.

"Fortunatamente ci stiamo rendendo conto dell'enorme ricchezza di prodotti che ogni territorio offre. Certo, dire Asiago fa subito pensare all'omonimo formaggio. Non dimentichiamo però che qui, nell'altopiano, abbiamo ancora quasi cento malghe d'alpeggio attive nella produzione di molti prodotti caseari diversi fra loro, una ricchezza unica in tutta Europa".

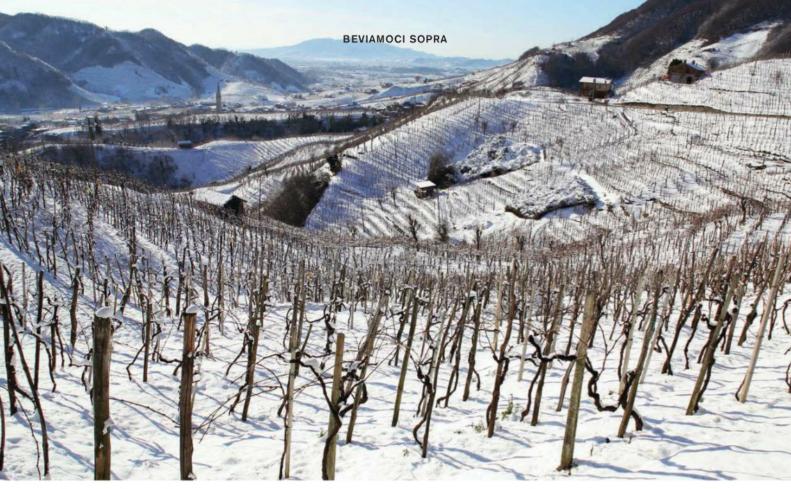
Dove va a cena Alessandro Dal Degan quando esce dalla sua "tana"? La cucina preferita del poco più che trentenne chef è quella del ristorante-locanda Appaloosa, a Gallio, a otto chilometri da Asiago.

"Scelgo un tavolo qui perché ai fornelli regna una cuoca storica, con le mani più belle dell'altopiano".

Sopra
L'atmosfera accogliente del ristorante La Tana di Asiago.
A destra
Crudo di gamberi alla resina di betulla. Alessandro Dal Degan (a sin.) con il socio e maître Enrico Maglio. Asiago con la neve, paradiso per gli sciatori.

Dove, cosa & quando
Negozio Rigoni
In corso IV Novembre tutta la gamma di bontà bio: Nocciolata, confetture di frutta e mieli.
Fischietti di terracotta
Una collezione unica? Al Museo dei Cuchi di Cesuna.
Kaberlaba, 4 gennaio
I maestri di sci organizzano la spettacolare fiaccolata della Befana.
Rotzo, sino al 19 gennaio
Nella chiesetta di Santa Margherita mostra di presepi artigianali.

Asiago e altri formaggi
tradizione millenaria dell'altopiano

Sesto formaggio Dop italiano per quantità prodotta, quinto per volumi commercializzati in Italia e conosciuto dal 95% degli italiani, l'Asiago esiste nell'altopiano dall'anno Mille, inizialmente lavorato con latte di pecora, dal 1500 con latte vaccino. Quello più vicino alla tradizione dei casari è lo stagionato, detto d'allevo, mentre quello fresco pressato è nato agli inizi del Novecento. Un indirizzo per comprarli è il Caseificio Pennar di Asiago, dove trovate anche la Tosela, che in cottura non si scioglie ma resta in fetta, e le caciotte con bacche di ginepro e semi di cumino.

Giovani vignaioli al naturale

Il coraggio e l'avventura di fare il vino senza l'aiuto della chimica.

di *Samuel Cogliati*

Osannati, avversati, incompresi, imitati, combattuti, dileggiati, idolatrati. I vini cosiddetti "naturali" ne hanno ormai viste di tutti i colori, e sono da anni al centro di una delle più durature tendenze enoiche. Per lungo tempo mal definita e mal definibile, la loro identità è oggi sempre più chiaramente delineata. Dall'italiana VinNatur alla francese AVN, fino all'internazionale Renaissance des Appellations, le associazioni di produttori "naturali" si autodisciplinano e autocertificano con un obiettivo ideale: eliminare qualunque prodotto di sintesi in vigna, e qualunque additivo enologico in cantina, inclusi i famigerati solfiti. Non tutti ce la fanno, ma i vini più riusciti esprimono una carica e una libertà gustativa straordinarie.

Una generazione in crescita Facile immaginare che un movimento così innovativo attecchisca meglio tra chi è meno vincolato alle solide maglie delle tradizioni familiari. E così sta emergendo una nuova generazione di temerari giovani vignaioli, spesso estranei al mestiere: una piccola schiera di artigiani che non arretra di fronte ai rischi di una viticoltura e di una vinificazione naturali. I capricci di madre natura e l'alea di un lavoro di cantina senza la protezione delle tante e invasive tecnologie enologiche tradizionali: ecco a che cosa vanno incontro i vignaioli "ultrabio". Tra i tanti, abbiamo sentito cinque storie che da Nord a Sud raccontano come in Italia si vinifica "senza rete"...

Nuova armonia femminile Alla Cascina 'Tavijn si produce vino da oltre un secolo. Ora però, quasi al "ritmo scuro di una danza", come direbbe Paolo Conte, Nadia Verrua, 35enne madre di una bambina, coerente e rispettosa della compostezza sabauda, ha riorganizzato il lavoro agricolo e vinicolo con flemma e tatto femminili.

Foto di Stefano Renier/SIME, Superstock

Le regole del vino

"Naturale" L'unico elemento che l'autodisciplina dei vini naturali tollera di aggiungere nella vinificazione sono i solfiti.

"Convenzionale" Il regolamento della UE per i vini "convenzionali" (termine molto controverso!) autorizza l'aggiunta nella vinificazione di numerosi elementi esterni. Numerosi pure i processi e gli interventi fisico-chimici concessi.

Biologico Disciplinato a partire dal 2012, riporta in etichetta il celebre logo europeo del bio. Ciò non toglie che sia permesso aggiungervi, per esempio, acido L-ascorbico, carbonato di calcio, caseina, citrato di rame, colla di pesce, gomma arabica, fosfato di diammonio, tannini enologici e altro ancora...

Biodinamico Il vino da agricoltura biodinamica certificato da associazioni private come Demeter deve rispettare un disciplinare che esclude gran parte dei prodotti enologici concessi invece per gli altri vini, biologici compresi.

Certificazione biologica in vigna e sempre meno interventismo in cantina: a fianco di tradizionali e affidabili vini Doc imperniati sui vitigni locali (barbera, grignolino, ruché), Nadia ha gradualmente avviato la produzione di vini senza solfiti, con tappo a corona ed etichetta disegnata a mano. Da incoraggiare senza riserve!

Dai codici alla vigna Giuliano Pettinella è un avvocato 42enne di Macerata innamorato del Cerasuolo d'Abruzzo e da alcuni anni si cimenta in questo affascinante e difficile rosato carico e profondo. Due piccoli vigneti di montepulciano a Silvi Marina, sulla costa teramana, e a Tocco da Casauria, alle pendici della Maiella. Un regime biologico de facto in vigna e nessun additivo in cantina (eccetto l'anidride solforosa) per produrre ogni anno solo sei o sette barrique di "Tauma": un unico "vino da tavola" (nessuna rivendicazione della Doc per praticità burocratica) autorevole, sapido e avvolgente.

Verve, audacia e anfore Sono passati quasi dieci anni da quando Cristiano Guttarolo ha iniziato a tastare il polso del territorio di Gioia del Colle, a 400 metri d'altitudine sulle Murge baresi: non è proprio ai primi passi, ma il suo dinamismo, il suo spirito sperimentale e la costante crescita qualitativa dei suoi vini lo pongono di diritto tra gli esponenti della nuova generazione naturale. In particolare, le vinificazioni in anfora senza solfiti aggiunti danno un bianco, un rosato e due rossi (Primitivo e Negroamaro) originalissimi, freschi e setosi, capaci di coniugare l'opulenza mediterranea a una spigliatezza quasi settentrionale. Certo, sono vini "estremi", non per tutti i palati, ma di intenso impatto gustativo.

Incontro con l'angelo Daniele Piccinin faceva il ristoratore, quando il suo incontro con il vate della vitivinicoltura naturale italiana, Angiolino Maule, gli schiuse nuovi orizzonti. Un'attrazione indomabile per questo mondo così forte da spingerlo, a 26 anni, a mettersi alla prova, e a 30 anni a vendere tutto per diventare vignaiolo. Il luogo naturale di questa scelta è San Giovanni Ilarione (VR), dove Daniele coltiva l'autoctona durella, lo chardonnay, il pinot nero e i vitigni rossi della Valpolicella. Discreto, alacre, indomito, il lavoro di questo trentenne sposa la logica sperimentale del suo maestro. I vini sono autentici, talora spigolosi, talaltra appena rustici, alla ricerca di un equilibrio tra definizione della forma e un'espressività quasi atavica...

La "strana coppia" Un "piccolo alchimista", un medico veterinario, una comune passione per la vite: è nato così "Il Moralizzatore", la società agricola di Andrea Dalla Grana ed Enrico Frisone. Un paio di vigneti sui colli, piantati a pinot nero e a cabernet sauvignon, agricoltura bio rigorosa, ma non certificata, vinificazione genuina, senza additivi. Il risultato? Un Pinot nero gustosissimo e fragrante quanto effimero (il 2012 sarà la prima e ultima annata in commercio...), e un Cabernet Sauvignon che "graffia" con eleganza. Un avvio brillante e pieno di coraggio, che merita di essere seguito attentamente.

Le aziende
Cascina 'Tavijn
Scurzolengo (AT),
tel. 0141203187,
cascinatavijn.it
Az. Agr. Pettinella
Silvi Marina (TE),
tel. 3388279506
Cantine Guttarolo
Gioia del Colle (BA),
tel. 089236612,
cantineguttarolo.it
Daniele Piccinin
San Giovanni
Ilarione (VR),
tel. 3487030557
Soc. Agr.
Il Moralizzatore
Carmignano
di Brenta (PD),
tel. 3487032927

Per degustare e acquistare
Nei locali
enotecabulzoni.it
ristoranteconsorzio.it
carlolotti.com
On line
berenaturale.it
vininaturali.it
bioenoteca.it
ilvinobuono.com
sorgentedelvino.it

Da leggere
Servabo laico di parte, *Il vino "naturale". I numeri, gli intenti e altri racconti*, Cooperativa editoriale Versanti, 2013.
Un'analisi precisa e metodica del fenomeno "vini naturali", con il primo censimento ufficiale di quelli prodotti in Italia.

Le principali fiere
vinidivignaioli.com
vinnatur.org/villa-favorita
sorgentedelvinolive.org

Lubiana, piccola capitale
che si rivela ricca e grande a tavola

Testo *Auro Bernardi*

Con 280 mila abitanti Lubiana è una delle più piccole capitali europee, ma ai primi posti per i gourmet. Per secoli la Slovenia ha fatto parte dell'impero asburgico e i gusti e le specialità della Mitteleuropa hanno messo radici profonde. Ma il paese è la porta dei Balcani, dunque sono arrivati influssi anche da quella vasta regione. E siccome Lubiana dista solo 100 km dal Mediterraneo, ecco gli echi dei suoi sapori. Non bisogna infine trascurare le specialità del territorio sloveno: dal Carso viene il *pršut*, un prosciutto crudo molto aromatico che si sposa magnificamente al *teran*, robusto vino rosso della stessa zona. Infine, proprio le dimensioni contenute del centro urbano ne hanno preservato alcune caratteristiche quasi rurali. Krakovo, quartiere a ridosso del centro storico, è ancora caratterizzato da casette circondate da grandi ortaglie, un borgo rimasto intatto non solo nella sua struttura, ma anche nella sua funzione, che era (ed è) quella di "dispensa" della città: le primizie più ambite del sempre affollatissimo Mercato Centrale vengono ancora da lì.

Ciril Metodov, Mestni, Stari e Gornji trg sono le zone pedonali ai piedi della collina del castello. Su di esse si affacciano i negozi per lo shopping. Kraševka, dove acquistare salumi, formaggi, marmellate, vini e distillati. Rogaška, con bellissimi oggetti di vetro e cristallo. Galerija Idrijske čipke, per romantiche a caccia di merletti di Idrija. Piranske Soline, dove trovare i prodotti di bellezza delle saline di Sicciole. Ogni domenica mattina c'è poi il mercatino dell'antiquariato sul lungofiume e sul Ponte dei Calzolai.

Per chi ci va in auto
Attenti alla vinjeta
Lubiana dista un'ora di auto da Trieste, collegata da un'ottima rete viaria. Per circolare sulle autostrade slovene occorre la vinjeta (*dars.si*) da esporre al parabrezza. Tre i formati: annuale, mensile, settimanale.

L'ostello alternativo
Dormire dietro le sbarre
Si chiama Hostel Celica, letteralmente Ostello Galera (*hostelcelica.com*). Ricavato in un'ex prigione, ha gli interni ridisegnati da artisti che si sono sbizzarriti nel ricreare gli spazi, lasciando però grate e sbarre. Vicino al centro, molto gettonato dai giovani.

Per chi ama le terme
Piscine per tutti
Atlantis (*atlantis-vodnomesto.si*), con 16 piscine di cui 4 termali (2 esterne, aperte anche d'inverno), è una cittadella del benessere dotata di saune, solarium, sale massaggi, centri estetici, scivoli e giochi per i bambini.

Il quartiere punk
Murales e musica elettronica
Per una serata a contatto con giovani con piercing e capelli colorati, ascoltando ottima musica elettronica, si può scegliere il quartiere Metelkova, uno dei più originali centri di cultura alternativa in Europa.

Sedersi a tavola

I piatti tipici...

Il piatto tradizionale sloveno è lo **štruklji**, sorta di strudel farcito con verdure, frutta o ricotta. Di origine contadina è lo **žganci**, polenta di semolino da abbinare a carne o verdure. Altro piatto caratteristico è il pane scavato e riempito con zuppe. Tra i dessert, la **potica** è una pasta lievitata e arrotolata con i ripieni più diversi, principalmente noci. Altro dessert è la **gibanica**: strati di pasta sfoglia e farciture varie.

...e dove andare a mangiarli

Il ristorante più tipico con cucina slovena è **Šestica** (*sestica.si*). Ogni venerdì cena con musica, balli in costume e menu a tema. Vicino alla piazza del Mercato Centrale anche **Vodnikov Hram** (*vodnikov-hram.si*) propone cucina tipica slovena. Chi preferisce invece piatti più sofisticati può scegliere **JB Restavracija** (*jb-slo.com*), dove lo chef propone una sintesi tra cucina mediterranea e slovena. Nel centro storico i punti di riferimento sono **Valvas'or** (*valvasor.net*) e **Špajza** (*spajza-restaurant.si*). Per uscire dal seminato, da **Harambaša** (*harambasa.si*) servono piatti bosniaci in un'atmosfera orientaleggiante, su tavolini bassi e con musica etnica.

Dall'alto
Il centro storico.
Il mercatino dell'antiquariato.
Il Castello, ricostruito e luogo di eventi culturali.
A sinistra
Piazza Prešernov oltre il ponte.

Foto Beatrice Prada

Le Ricette

MENU DI GENNAIO

Rapidamente buoni

Ricette *Fabio Zago* Testi *Maria Vittoria Dalla Cia* Fotografie e Styling *Beatrice Prada*

1. Gnocchetti sardi e ceci al bacon

Tempo ***20 minuti***

Ingredienti per 4 persone
250 g gnocchetti sardi
220 g ceci lessati
40 g bacon
pecorino mezzano grattugiato
aglio - rosmarino
peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate il bacon in bastoncini e rosolatelo con uno spicchio d'aglio, un cucchiaio di olio, un rametto di rosmarino e poco peperoncino per un paio di minuti, aggiungete quindi i ceci sgocciolati e sciacquati, un mestolo di acqua, sale e cuocete per 5'.
Lessate gli gnocchetti in acqua bollente salata, scolateli e conditeli con abbondante pecorino mezzano e olio crudo; mescolateli con i ceci e il bacon e serviteli subito.

2. Gallette di fagioli rossi e mais

Tempo ***20 minuti***

Ingredienti per 4 persone
250 g fagioli rossi lessati
150 g 2 piadine
140 g mais lessato
100 g indivia riccia
2 gambi di sedano
1 uovo
grana grattugiato - limone
Tabasco - pangrattato
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Frullate i fagioli rossi con l'uovo, poi unite sale, pepe, 50 g di pangrattato, 70 g di mais, un cucchiaio di grana, qualche goccia di Tabasco.
Formate 12 polpettine schiacciate (gallette), passatele nel pangrattato e rosolatele in padella con poco olio per 2' per lato.
Servitele con un'insalata di indivia riccia, sedano a fettine e mais condita con olio, sale, pepe e succo di limone. Completate con le piadine, tostate in padella.

3. Scorfano al pompelmo e insalata in rosa

Tempo *30 minuti*
Senza glutine

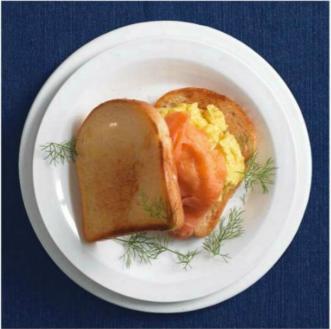
Ingredienti per 4 persone
600 g filetto di scorfano
2 pompelmi rosa
insalatina mista
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Dividete il filetto in 12 tocchi da circa 50 g.
Pelate a vivo i pompelmi (eliminando cioè scorza e pellicine), raccogliendo il succo.
Condite il pesce con la metà del succo di pompelmo, olio e pepe e lasciatelo marinare per 10'; poi cuocetelo a vapore per 4-5'.
Servite lo scorfano con gli spicchi di pompelmo e l'insalatina condita con olio, sale, pepe e il resto del succo rimasto.

4. Cuscus con frutta secca

Tempo *30 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
250 g yogurt intero
160 g cuscus
40 g pistacchi pelati
40 g mandorle pelate
12 datteri secchi - 4 fichi secchi - 1 arancia
zucchero di canna - miele di arancio

Fate bollire 160 g di acqua con 2 cucchiai di zucchero e versatela sul cuscus, raccolto in una ciotola. Lasciatelo riposare finché il volume non sarà raddoppiato, quindi allargatelo su un vassoio e sgranatelo con le mani. Profumate con la scorza grattugiata dell'arancia.
Tritate i datteri e i fichi in tocchetti di piccole dimensioni; tritate grossolanamente le mandorle. Mescolate tutto con il cuscus e il succo dell'arancia. Potete prepararlo il giorno prima, conservandolo in frigo.
Mescolate lo yogurt con 2 cucchiai di miele e servitelo con il cuscus.

5. Ravioli pronti di zucca con salsa dolce-salata

Tempo *15 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
500 g ravioli di zucca
100 g latte
80 g grana grattugiato
sciroppo di mostarda di frutta
salvia
sale
pepe

Scaldate il latte con 4 foglie di salvia, togliete dal fuoco e unite il grana grattugiato, una macinata di pepe e un bel cucchiaino di sciroppo di mostarda (salsa).
Lessate i ravioli in abbondante acqua bollente salata, scolateli e conditeli con la salsa. Servite immediatamente.

6. Toast scandinavo

Tempo *25 minuti*

Ingredienti per 4 persone
100 g 4 fette di salmone affumicato
60 g latte
8 fette di pane da toast
8 uova
erba cipollina
aneto
burro chiarificato
sale
pepe

Rosolate le fette di pane in padella in poco burro chiarificato spumeggiante.
Battete le uova con il latte e strapazzatele in padella sul fuoco dolce con poco burro, sale e pepe finché non saranno cotte, restando però cremose e soffici.
Preparate subito i toast: distribuite su una fetta di pane un po' di aneto e di erba cipollina tagliuzzati, una porzione di uova, quindi una fetta di salmone affumicato e chiudete con altro pane.
La signora Olga dice che il burro chiarificato, comunemente in vendita anche nei supermercati, è ottimo per rosolare poiché resiste alle alte temperature; il suo pregio sta anche nel suo particolare e delicato aroma, che ricorda la nocciola.

7. Insalata di lattuga e carciofi con ricotta al forno

Tempo *20 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
200 g ricotta al forno
120 g lattuga romana
80 g pane a dadini
4 carciofi - limone - aglio
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tostate i dadini di pane in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia finché non saranno ben dorati.
Mondate i carciofi accuratamente immergendoli via via in acqua acidulata con poco succo di limone per non farli annerire.
Sgocciolate i carciofi, affettateli molto finemente e mescolateli con la lattuga. Completate l'insalata con i dadini di pane e la ricotta a tocchetti e condite tutto con olio, sale e pepe.

8. Mangia e bevi di agrumi e melagrana

Tempo *20 minuti*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 4 persone
4 piccole arance
4 clementine senza semi
2 melagrane
zucchero di canna - anice stellato

Sbucciate le clementine eliminando tutti i fili bianchi; pelate a vivo le arance raccogliendone il succo che sgocciola durante l'operazione in una ciotola.
Dividete a metà una melagrana e spremetela nello spremiagrumi; l'altra sgranatela.
Raccogliete in una ciotola gli spicchi degli agrumi e i chicchi di melagrana e condite con una stella di anice pestata finemente, un cucchiaio di zucchero e il succo della melagrana e delle arance. I grandi possono arricchire a piacere con succo di zenzero e uno spruzzo di vodka ghiacciata.

Al bicchiere

Gennaio. Mese freddo, mese di ripartenza. Vini caldi e profondi dunque, senza rinunciare a freschezza e ottimismo. Per accompagnare le ricette di stagione e i buoni propositi di inizio anno...

Bollicine
"Brut Contadino" Ciro Picariello € 20. Dall'artista del Fiano, un sorprendente Metodo Classico, integro e intenso. Crema fresca, citrina, vivissima, grintosa, per sapori affumicati e zuppe. L'eleganza della ruralità.

Bianco
"Diletto" Pomodolce € 16. Da un vitigno duttile come il timorasso, un bianco forte e fine, in cui mineralità, agrumi, frutta secca, liquirizia si susseguono, a sorprendere naso e bocca.

Rosso
Fumin La Vrille € 20. Dalla Valle d'Aosta, un rosso che traduce il freddo in profumi lunghi e tannini eleganti, riportando in corpo il sole dei mesi caldi, spezie e profondità. Bello e raro.

Dolce
"Emozione di Ghiaccio" Croci € 35. Elisir realizzato in pochissime, fortunate, annate. L'uva, dopo lungo appassimento in pianta, viene raccolta tra novembre e gennaio, alle prime gelate notturne. Il vino è ricco, viscoso, di infinita lunghezza, emozionante.

Scelti per voi da Gianluca Ladu, *vinoir.com*

9. Crema di verza e patate con pane di segale e speck

Tempo *40 minuti*

Ingredienti per 4 persone
500 g verza
250 g patate
100 g cipolla
80 g pane di segale a dadini
60 g speck affettato
burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tritate la cipolla e rosolatela in una casseruola con una noce di burro e un filo di olio per 2-3'; unite quindi le patate, pelate e tagliate a tocchetti, e le coste e le foglie più fibrose della verza; salate, pepate, coprite a filo di acqua calda (circa 800 g), coprite con il coperchio e cuocete per 30' sulla fiamma al minimo. Infine frullate tutto ottenendo una crema.
Affettate sottilmente le foglie più tenere della verza e unitele in padella in un velo di olio insieme con lo speck, tagliato a striscioline. Rosolate tutto per 1' sulla fiamma viva.
Distribuite la crema nei piatti, completatela con la verza e lo speck rosolati e con i dadini di pane di segale e servite.

10. Fritto doppio di gamberi e chips di topinambur

Tempo *30 minuti*

Ingredienti per 4 persone
400 g topinambur
12 code di gambero
farina
olio di arachide
sale

Mondate, lavate, asciugate e affettate i topinambur in rondelle sottili.
Friggeteli in più riprese in abbondante olio di arachide a 170 °C per 3'. Scolate le chips su un foglio di carta da cucina e spolverizzate di sale.
Sgusciate le code di gambero senza togliere il codino finale, eliminate il budellino bruno, infarinatele e friggetele nello stesso olio dei topinambur; scolatele non appena saranno dorate e servitele immediatamente, con un pizzico di sale, con le chips di topinambur (volendo rinfrescate con qualche foglia di radicchio): sarà un ottimo antipasto o uno stuzzichino per accompagnare l'aperitivo.

11. Braciole piccanti con chutney di mela

Tempo *35 minuti*

Ingredienti per 4 persone
800 g 4 braciole di maiale
2 mele Golden - 2 scalogni - zucchero - pepe
burro chiarificato - curry - zenzero fresco
olio extravergine di oliva - aceto - sale

Pelate le mele, detorsolatele, riducetele a cubetti, rosolatele con gli scalogni tritati, una noce di burro chiarificato e un cucchiaio di olio per 1', poi unite 4 fettine di zenzero, un pizzico di sale, uno di curry, uno di zucchero; dopo 1' bagnate con 4 cucchiai di aceto e dopo 2' con un mestolo d'acqua; coprite e cuocete per 30' (chutney).
Arroventate una padella velata di olio, poi riducete la fiamma al minimo e cuocete le braciole per 3' per lato. Salate e pepate alla fine; completate con un filo di olio e servite con il chutney di mela.

12. Mela caramellata in pila con riso soffiato

Tempo *25 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
80 g riso soffiato
50 g pinoli
40 g burro
40 g zucchero semolato
4 piccole mele rosse
cannella in polvere

Detorsolate con l'apposito attrezzo le mele e tagliatele a rondelle orizzontalmente.
Rosolate in padella le rondelle di mela con burro e zucchero per 2' per lato e all'ultimo unite i pinoli e profumate con un pizzico di cannella.
Ricomponete nei piatti le mele impilando le rondelle a strati e mettendo tra uno strato e l'altro il riso soffiato e i pinoli. I più golosi potranno completare a piacere con gelato alla cannella.

Due menu

A tavola tra amiche
convivialità, leggerezza e vitamine

Primo piatto
Crema di verza e patate
Secondo piatto
Scorfano al pompelmo
Dolce
Mangia e bevi di agrumi

Piccolo brunch domenicale
per iniziare bene una giornata di festa

Primo piatto
Insalata di lattuga e carciofi
Secondo piatto
Toast scandinavo
Dolce
Cuscus con frutta secca

La nostra tavola

L'apparecchiatura a prima vista potrebbe sembrare fin troppo essenziale. È bastato giocare con due materiali diversi come la ceramica dei **piatti bianchi Tescoma** e la latta smaltata dei **piatti Variopinte** per movimentare la routine. Ma il pezzo forte è la tovaglia: di **tela jeans**, da comprare a metro, resistentissima e sempre più bella e confortevole di lavaggio in lavaggio. Intramontabile denim, anche sulla tavola.

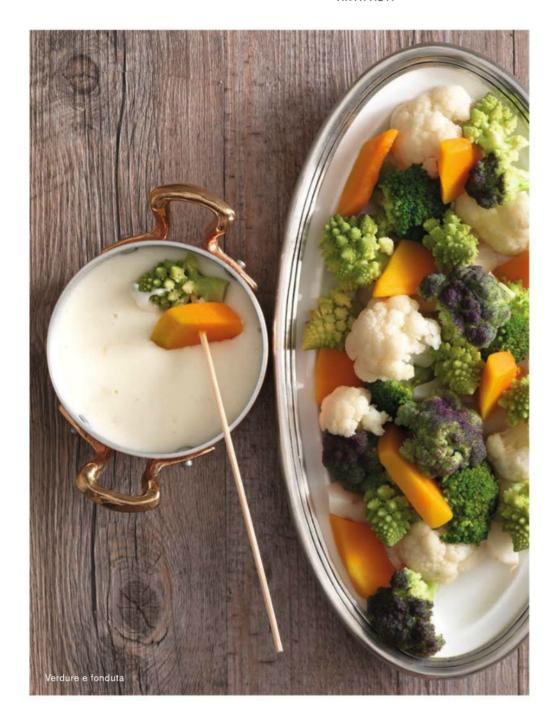
Antipasti

Crocchette di carciofi e bacon

Crocchette di carciofi e bacon

Impegno *Facile*
Tempo *50 minuti*

Ingredienti per 4-6 persone
250 g pane casareccio
100 g bacon
6 carciofi
2 uova
limone - pangrattato - aglio
vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulite i carciofi, immergendoli a mano a mano in una ciotola di acqua fredda acidulata con mezzo limone. Pulite anche i gambi dalle fibre esterne più dure, conservandone la parte interna più tenera.
Lessate i gambi in acqua bollente salata per circa 15'.
Eliminate la barba interna dei carciofi e tagliateli a fettine. Saltateli in padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale, per 5'; sfumate con mezzo bicchiere di vino e cuoceteli per altri 4-5'.
Tagliate i gambi a pezzetti e frullateli nel cutter. Sminuzzate i carciofi grossolanamente, con il coltello.
Ricavate dal pane circa 80 g di crosta e frullatela non troppo finemente. Spezzettate la mollica e raccoglietela in una ciotola.
Unite alla mollica i gambi frullati, i carciofi sminuzzati, un cucchiaio di olio, mezzo spicchio di aglio tritato, le uova, sale, pepe e 2 cucchiai di pangrattato. Impastate con le mani e formate circa 16 crocchette.
Impanatele nella crosta di pane frullata e disponetele su una teglia. Irroratele con un filo di olio e infornate a 200 °C per 10'.
Tagliate a bastoncini il bacon e arrostite-

Verdure e fonduta

lo in padella finché non diventa croccante. **Servite** le crocchette con il bacon.
Vino *rosato secco, fragrante, di buona acidità. Friuli-Latisana Rosato, Colli del Trasimeno Rosato, Lamezia Rosato.*

Verdure e fonduta

Impegno ***Facile***
Tempo ***40 minuti***
Vegetariana

Ingredienti per 8 persone
500 g latte
350 g fontina
150 g broccoli a cimette
150 g cavolfiore a cimette
150 g broccolo romano a cimette
150 g cavolo viola a cimette
120 g polpa di zucca a tocchetti
120 g topinambur pelati a tocchi
8 g amido di mais
sale

Portate a bollore una grande pentola di acqua salata. Tuffatevi per primi i topinambur e il cavolfiore; scolateli dopo 5'. Lessate nella stessa acqua il broccolo romano, i broccoli e il cavolo viola per 4-5'. Lessate infine la zucca per 5'.
Scaldate il latte e, al bollore, unitevi l'amido di mais diluito con 8 g di acqua. Mescolate con una frusta, riportate a bollore, spegnete e aggiungete la fontina a dadini facendola sciogliere per ottenere la fonduta. Aggiustate di sale, se serve.
Tagliate i topinambur a pezzetti più piccoli e servite tutte le verdure insieme alla fonduta.
La signora Olga dice che, per servire, potete utilizzare gli stecchini e il fornelletto dei set per la bourguignonne.
Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Piemonte Cortese, Bianco dell'Empolese, Solopaca Bianco.*

Torta di rose salata con indivia e prosciutto cotto

Capesante gratinate alle erbe e 'nduja

Torta di rose salata con indivia e prosciutto cotto

Impegno *Facile*
Tempo ***50 minuti***

Ingredienti per 4 persone
300 g indivia belga
230 g pasta sfoglia stesa
100 g prosciutto cotto
grana grattugiato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale

Mondate l'indivia belga, tagliatela a strisce e saltatela in padella con un cucchiaio di olio per 3'; salate, sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e cuocete per altri 2-3'. Lasciatela raffreddare.
Stendete la sfoglia sul piano di lavoro, copritela con uno strato di prosciutto. Disponetevi sopra l'indivia e cospargete con un paio di cucchiaiate di grana.
Arrotolate la sfoglia e tagliate il rotolo in 9 rocchetti.
Ungete di olio una teglia (ø 21 cm) e disponetevi i rocchetti appena discostati tra loro, formando un fiore.
Irrorate con un filo di olio ancora, cospargete con un pizzico di grana e infornate a 180 °C per 25-30'.
Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara, Assisi Bianco, Erice Bianco.*

Capesante gratinate alle erbe e 'nduja

Impegno *Facile*
Tempo ***30 minuti***

Ingredienti per 4 persone
8 capesante medie con mezzo guscio
50 g pangrattato
20 g 'nduja
timo - maggiorana - rosmarino - sale

Staccate le capesante dal guscio e mettete i molluschi con il loro corallo (parte rossa) in acqua e ghiaccio per 5', in modo da eliminare eventuale sabbia residua.
Frullate i coralli delle capesante insieme con il pangrattato, un pizzico di sale e foglioline di timo, maggiorana e rosmarino (in tutto 5 g): otterrete un composto aromatico.
Lavate i gusci delle capesante e asciugateli; asciugate le noci dei molluschi (parte chiara) e risistemateli nei gusci.
Aggiungete una punta di 'nduja, poi cospargete con il composto aromatico; appoggiate i gusci su un vassoio e infornate a 200 °C per 5-6'.
La signora Olga dice che la 'nduja è un insaccato tipico calabrese, preparato con parti povere di carne e grasso di suino, condito e arricchito con abbondante peperoncino, che dà anche la particolare colorazione rossa all'impasto. Ha una consistenza molto morbida, per cui si usa su crostini e bruschette o nei sughi. Ha un gusto molto deciso e piccante: tenetene conto per dosare la quantità in modo che non sovrasti troppo il sapore delicato delle capesante.
Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Albana di Romagna secco, Irpinia Coda di Volpe, Contea di Sclafani Catarratto.*

Trota in salagione con sedano rapa e radicchio

Impegno *Medio*
Tempo ***40 minuti più 4 ore di riposo***

Ingredienti per 4 persone
500 g 1 trota salmonata
150 g sedano rapa
140 g maionese
1 cespo di radicchio rosso
senape rustica - zucchero
sale - pepe

Pulite il sedano rapa, tagliatelo a fettine sottili, con la mandolina o l'affettatrice, poi a bastoncini sottili (julienne). Conditelo con 20 g di senape, la maionese, sale e pepe.
Sfilettate la trota senza spellarla e spinatela accuratamente. Otterrete due filetti per circa 220 g in tutto. Incidete il lato della pelle con tagli paralleli.
Mescolate 15 g di sale con 20 g di zucchero e cospargete con parte di questa miscela il fondo di una pirofila; adagiatevi i filetti di trota dalla parte della pelle, cospargeteli con sale e zucchero anche in superficie, sigillate con la pellicola e mettete a riposare in frigorifero per 2 ore; girateli e lasciate riposare per altre 2 ore. Infine sciacquateli accuratamente sotto l'acqua e asciugateli tamponandoli con carta da cucina.
Spellate i filetti e tagliateli a fettine sottili con un coltello ben affilato (carpaccio).
Servite il carpaccio di trota con il sedano rapa e il radicchio tagliato a listerelle.
Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sylvaner, Valdinievole Bianco Superiore, Terre Tollesi Passerina.*

Ricette *Alessandro Procopio*
Abbinamenti vini/ricette *Giuseppe Vaccarini*
Testi *Laura Forti*
Fotografie *Riccardo Lettieri*
Styling *Beatrice Prada*

Pentolina di rame *Ballarini*, piatto ovale con bordo di peltro *Marinoni*, ciotolina del sedano *Giovanni Botter*, fondo *Tagina Ceramiche d'Arte*.

Trota in salagione con sedano rapa e radicchio

Scuola di cucina
Pesce in salagione

La salagione è un metodo antichissimo di conservazione degli alimenti, che sfrutta la capacità del sale di assorbire l'acqua (igroscopia). Utilizzato come tecnica in cucina, introduce alcune modalità specifiche: innanzitutto, si utilizza una miscela di sale e zucchero, anch'esso igroscopico, per rendere i filetti più gradevoli al gusto. I tempi di riposo, poi, si riducono drasticamente, essendo i filetti destinati al consumo immediato. Questo trattamento non sanifica il pesce da eventuali parassiti: accertatevi quindi di acquistare filetti trattati per il consumo a crudo.

1-2 La proporzione della miscela è di 70-90 g di sale e 90-100 g di zucchero per 1 kg di polpa. Incidete la pelle e disponete i filetti in una pirofila, cospargendoli sopra e sotto. Sigillate con la pellicola e fate marinare i filetti in frigo da 4 a 12 ore, girandoli a metà marinatura.

3-4 Sciacquate i filetti, asciugateli bene e spellateli, passando di piatto una lama tra la pelle e la polpa: la pelle, ormai secca, non è più buona.

Primi

Crema di cavolfiore, cozze e panissa

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 30'*

Ingredienti per 4 persone
800 g cavolfiore
500 g cozze
250 g cipollotti
170 g patata
50 g farina di ceci
aglio - peperoncino - prezzemolo
finocchietto - olio extravergine di oliva
olio di arachide - sale - pepe bianco

Portate a ebollizione 200 g di acqua leggermente salata; fuori del fuoco aggiungete la farina di ceci e mescolate; tornate sul fuoco e cuocete la polentina, mescolandola per circa 40'. Raccoglietela infine in una ciotola e fatela raffreddare coperta in frigorifero.
Pelate la patata e tagliatela a fettine; mondate il cavolfiore, tagliatelo a ciuffetti e poi a fettine. Mondate i cipollotti: mettete gli scarti in una pentola con 2 litri di acqua poco salata in ebollizione e lasciateli sobbollire per qualche minuto, ottenendo un brodo molto leggero. Tritate i bulbi.
Fate appassire i cipollotti tritati in 2 cucchiai di olio extravergine, senza colorirli, unite cavolfiore e patata, sale e pepe e fate insaporire per 3-4'; bagnate con il brodo quasi a coprire e cuocete la minestra per 25-30'.
Soffriggete in una padella uno spicchio di aglio schiacciato con 2 cucchiai di olio extravergine, un peperoncino intero e 2 gambi di prezzemolo; unite le cozze ben lavate, coprite e fatele aprire, in 3'; lasciate intiepidire.
Sgusciate le cozze e filtrate il loro sugo; riducetelo per 3' sul fuoco con un filo di olio e un po' di finocchietto, unite infine i molluschi per riscaldarli.
Frullate la minestra, regolando la consistenza, se serve, con il brodo (crema).
Tagliate la polentina di ceci in piccoli cubetti e friggeteli in olio di arachide a 170 °C, scolandoli su carta da cucina (panissa).
Servite la crema con le cozze e un po' del loro sugo, completando con la panissa croccante e ciuffi di finocchietto.
Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Pinot bianco, Colli dell'Etruria Centrale Bianco, Delia Nivolelli Damaschino.*

Crema di cavolfiore, cozze e panissa

Sedani con radicchio rosso e fonduta di Asiago

Sedani con radicchio rosso e fonduta di Asiago

Impegno *Facile*
Tempo *25 minuti*

Ingredienti per 4 persone
320 g pasta tipo sedani
300 g radicchio rosso
180 g panna fresca
100 g formaggio Asiago
100 g mortadella tagliata spessa
vino bianco secco - scalogni - pistacchi
olio extravergine di oliva - sale

Tritate 2 scalogni e rosolateli in 3 cucchiai di olio, unite il radicchio tagliato a striscioline e saltatelo per 5' con un pizzico di sale. Bagnate con 50 g di vino e cuocete per 3'.
Fate bollire la panna per 2-3', aggiungete l'Asiago a dadini e lasciatelo sciogliere fuori del fuoco. Riportate sul fuoco e fate ridurre fino a ottenere la consistenza di una salsa.
Tagliate a listerelle la mortadella e saltatela in padella con 20 g di olio, finché non diventa croccante.
Lessate i sedani in acqua salata, scolateli e saltateli nella padella con il radicchio; serviteli completando con la fonduta, la mortadella e 2 cucchiaiate di pistacchi tritati.
***Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Riviera del Brenta Bianco, Terratico di Bibbona Bianco, Vignanello Bianco.*

Gnocchi di semolino viola

Impegno *Medio*
Tempo *50 minuti più 30' di riposo*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
750 g latte
270 g gorgonzola
150 g semolino
80 g barbabietola lessata
burro - grana grattugiato - farina - sale

Portate a bollore 650 g di latte; aggiungete il semolino a pioggia, fuori del fuoco. Riportate sul fuoco, salate e cuocete mescolando per 5-6'. Unite una noce di bur-

Gnocchi di semolino viola

Risotto di zucca con carciofi

ro, 30 g di grana e la barbabietola frullata.
Stendete l'impasto tra due fogli di carta da forno a circa 1 cm di spessore, appoggiandovi su un vassoio; fatelo raffreddare in frigorifero per almeno 30'.
Ritagliate nell'impasto freddo dei dischi (ø 4,5 cm); bucate metà dei dischi con un tagliapasta di 1,5 cm, ricavando degli anelli. Sovrapponete gli anelli ai dischi, ottenendo una specie di vol-au-vent. Reimpastate gli avanzi e procedete allo stesso modo, finché non avrete preparato 20 pezzi.
Riempiteli con 120 g di gorgonzola lavorato con 30 g di grana, cospargeteli di grana e poco burro fuso; infornate a 180 °C per 7-8'.
Sciogliete 150 g di gorgonzola in 100 g di latte bollente; legate con 5 g di burro impastato con 4 g di farina e cuocete 7-8'. Servite gli gnocchi viola con questa salsa.
***Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Merlara Riesling, Colli di Faenza Trebbiano, Galatina Chardonnay.*

Risotto di zucca con carciofi

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
***300 g** polpa di zucca*
***300 g** riso Carnaroli*
2 carciofi - pane casareccio - burro
scalogni - pecorino - grana grattugiato
latte - vino bianco secco - timo
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosolate 2 scalogni tritati con 3 cucchiai di olio, unite la zucca a pezzettini e, dopo 2', bagnate con un mestolo di acqua calda, salate e cuocete per altri 7'. Tenete in caldo.
Pulite i carciofi, tagliateli a metà per il lungo e decorticate i gambi. Rosolate uno scalogno in 2 cucchiai di olio, unite i carciofi e i gambi; rosolateli per 3-4' a lato, bagnate con 100 g di vino e cuocete per 10'.
Ammollate 20 g di pane in poco latte, mescolatelo con i gambi tritati, 2 rametti di timo, 25 g di pecorino grattugiato grosso, sale, pepe, un filo di olio. Riempite i carciofi con questo impasto e infornateli a 180 °C per 15'.
Tostate il riso in padella, a secco, per 3'; unite 2 cucchiai di olio, mescolate, sfumate con mezzo bicchiere di vino, bagnate con acqua salata e portate a cottura in 16' circa, aggiungendo la zucca dopo 5' di cottura. Mantecate con 60 g di burro, 15 g di pecorino, 35 g di grana.
Servite il riso con i carciofi ripieni.
***Vino** bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Gewürztraminer, Colli di Luni Vermentino, Irpinia Greco.*

Casoncelli di porri e patate

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 30' più 1 ora di riposo*

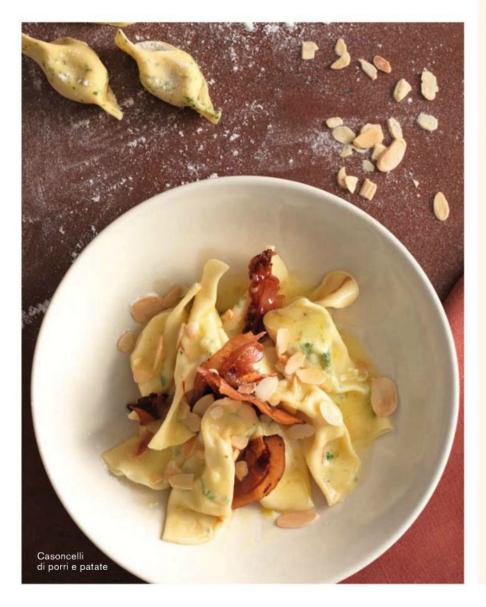
Ingredienti per 8 persone
***350 g** porro pulito*
***330 g** 2 patate*
***300 g** farina 00*
***200 g** burro*
***120 g** ricotta*
***100 g** semola di grano duro rimacinata*
***40 g** grana grattugiato*
***30 g** mandorle a lamelle*
***4** uova*
guanciale affettato - prezzemolo
finocchietto - zafferano
olio extravergine di oliva
sale - pepe bianco

Impastate la farina e la semola con le uova fino a ottenere un panetto omogeneo; lasciatelo riposare coperto in frigorifero per almeno 1 ora.
Preparate intanto il ripieno: tagliate a dadini le patate pelate e a rondelle il porro. Insaporite il porro in 2 cucchiai di olio caldo per 2-3', poi unite le patate, salate e pepate; bagnate con poca acqua calda, coprite e cuocete per 15-20'.
Schiacciate le patate e i porri con un cuc-

chiaio, ottenendo un impasto; raffreddatelo in frigorifero per 1 ora, poi incorporate la ricotta, il grana, sale e pepe (ripieno).
Stendete la pasta; cospargete le sfoglie con prezzemolo e finocchietto tritati e stimmi di zafferano, sovrapponetele e tiratele di nuovo, incorporando così erbe e stimmi nell'impasto.
Disponete sulle sfoglie il ripieno in piccole noci distanziate, poi ritagliate dei dischi di 7 cm; richiudeteli a mezza luna, appoggiateli su un fianco, schiacciateli al centro e stringete tra le dita le estremità, ottenendo i casoncelli (confezionatene almeno 64, 8 a testa; conservate i ritagli di pasta per preparare degli straccetti).
Stendete 24 fettine di guanciale su una placca e infornatele a 200 °C per 6-7'.
Lessate intanto i casoncelli in acqua bollente salata; cuoceteli non troppo vivacemente per 3-4'.
Sciogliete il burro in padella con 80 g di acqua, poi scolatevi i ravioli e saltateli nel condimento: si creerà un'emulsione cremosa e vellutata.
Servite i casoncelli con il guanciale croccante e le mandorle, tostate in forno.
***Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Arcole Garganega, Candia dei Colli Apuani Bianco, Falerio dei Colli Ascolani.*

Ricette *Giovanni Rota*
Abbinamenti vini/ricette *Giuseppe Vaccarini*
Testi *Laura Forti*
Fotografie *Riccardo Lettieri*
Styling *Beatrice Prada*

Piatti dei sedani *Maxwell & Williams*, piatti ovali con bordo di peltro *Marinoni*, fondo *Tagina Ceramiche d'Arte*.

Casoncelli di porri e patate

Scuola di cucina
Colorare e decorare la pasta

1 Partendo da una base di 150 g di farina 00, 50 g di semola e 2 uova, per preparare impasti rosa o verdi sostituite un uovo con 60 g di purè di barbabietola o spinaci. Battetelo con l'altro uovo (aggiungendo eventualmente 1 tuorlo) e impastate con la farina, fino a ottenere un panetto omogeneo. Se utilizzate nero di seppia o zafferano, scioglieteli in poca acqua e uniteli alle 2 uova.

2 Potete anche accoppiare due strisce di pasta di colori diversi e tirarla nuovamente, per ottenere una sfoglia bicolore; tagliatela in straccetti, tagliatelle o ricavate altri formati a due facce, come le farfalle.

3-4 Per "marmorizzare" la pasta, cospargete una sfoglia di erbe fini tritate e copritela con un'altra sfoglia, poi passatela nella macchinetta. In alternativa, disponete foglioline intere, per ottenere dischi o quadrucci decorati. È importante usare solo erbe molto sottili e delicate, per evitare che la pasta si strappi durante la lavorazione.

Pesci

Ventresca di tonno in agrodolce con spinaci, uvetta e pinoli

Impegno *Facile*
Tempo ***30 minuti più 1 ora di ammollo***

Ingredienti per 4 persone
500 g spinaci mondati
360 g 4 fette di ventresca di tonno fresca
50 g zucchero di canna
50 g aceto di riso
30 g uvetta
30 g pinoli
salsa di soia - burro - sale

Lasciate in ammollo l'uvetta in una ciotola di acqua tiepida per 1 ora.
Raccogliete lo zucchero in una casseruola con l'aceto di riso, portate sul fuoco e lasciate caramellare lo zucchero per 2-3'; unite poi 40 g di salsa di soia, mescolate bene e spegnete (salsa agrodolce).
Rosolate gli spinaci in una padella in 20 g di burro con l'uvetta scolata, i pinoli e un pizzico di sale; dopo 2' spegnete.
Arroventate una padella antiaderente e cuocetevi le fette di ventresca di tonno per 2-3' per lato. Non prolungate ulteriormente il tempo di cottura altrimenti la carne diventa stopposa. Togliete le fette di ventresca dalla padella e tagliatele in fettine.
Distribuite gli spinaci nei piatti, accomodatevi sopra le fette di tonno, lucidatele con la salsa agrodolce e servite subito con il resto della salsa in ciotoline a parte.
La signora Olga dice che la ventresca è la parte più pregiata del tonno rosso. Si ricava da quella zona dell'addome del pesce dove le fibre muscolari sono intessute di grasso. La carne appare marezzata (quasi come quella di manzo o vitello) e, per questo motivo, anche dopo la cottura risulta particolarmente morbida e succulenta. La trovate nelle pescherie più rifornite.
Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Pinot grigio, Elba Ansonica, Etna Bianco.*

Ventresca di tonno in agrodolce con spinaci, uvetta e pinoli

Capesante alle olive e salsa allo zafferano

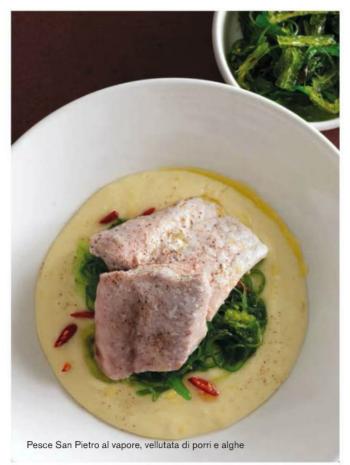
Capesante alle olive e salsa allo zafferano

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 15'*
Senza glutine

Ingredienti per 4 persone
120 g *cavolo cappuccio viola*
110 g *carote*
100 g *olive di Gaeta snocciolate*
100 g *vino bianco secco*
100 g *spinaci novelli*
100 g *panna fresca*
80 g *zucchine (solo la parte verde)*
12 *capesante (solo le noci, parte bianca)*
scalogno - burro chiarificato - fior di sale zafferano in stimmi - olio extravergine

Accomodate le olive su una placca foderata di carta da forno e infornate a 120 °C per 1 ora: dovranno diventare croccanti. Sfornatele, lasciatele intiepidire e tritatele finemente con il coltello.
Tagliate finemente la parte verde delle zucchine così da ottenere dei filetti. Pelate le carote e riducete anch'esse in filetti.
Affettate finemente il cavolo cappuccio e immergetelo in acqua fredda per 10-15' per renderlo croccante. Poi sgocciolatelo e asciugatelo leggermente.
Raccogliete in una casseruola il vino con mezzo scalogno tritato, portate sul fuoco e fate ridurre per circa 5', poi unite la panna, un pizzico di sale e alcuni stimmi di zafferano. Fare ridurre per altri 5' (salsa allo zafferano).
Rosolate le carote, le zucchine e il cavolo in poco olio caldo con una noce di burro chiarificato per 1', poi unite anche gli spinaci novelli. Spegnete dopo 1'.
Arrostite le noci delle capesante in una padella rovente velata di olio per 1' per lato.
Distribuite la salsa allo zafferano nei piatti, formatevi sopra un nido di verdure, accomodate in ognuno 3 capesante, comple-

Pesce San Pietro al vapore, vellutata di porri e alghe

Pesce spada nello speck con cipolle al Porto

tate con le olive e un pizzico di fior di sale.
Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Malvasia, Verdicchio di Matelica, Castel del Monte Pinot bianco.*

Pesce San Pietro al vapore, vellutata di porri e alghe

Impegno *Facile*
Tempo *50 minuti*

Ingredienti per 4 persone
560 g 8 tranci di filetto di pesce San Pietro
520 g patate
160 g goma wakame (alghe al sesamo)
150 g panna fresca
1 porro medio - peperoncino fresco
zucchero - aceto di riso - olio di sesamo
sesamo bianco - burro - sale - pepe

Pelate le patate e riducetele in tocchi; mondate il porro e affettatelo; raccoglieteli in casseruola con una noce di burro, un mestolo di acqua e un pizzico di sale, coprite e cuocete al minimo per 13-15' dal bollore. Togliete dal fuoco, lasciate intiepidire, unite la panna, salate, pepate e frullate ottenendo una vellutata abbastanza densa.
Assaggiate l'alga wakame e, se occorre, arricchite il condimento con olio di sesamo, aceto di riso, un cucchiaino di sesamo bianco, peperoncino fresco tritato grossolanamente e un pizzico di zucchero.
Cuocete i tranci di pesce San Pietro al vapore per 8'.
Distribuite la vellutata di porri nei piatti, accomodate sopra l'alga wakame e poi i tranci di San Pietro. Decorate a piacere con peperoncino fresco.
La signora Olga dice che l'alga wakame, *Undaria pinnatifida,* è originaria dei mari giapponesi. La trovate già preparata e condita con sesamo (goma wakame), in vendita nei negozi di prodotti orientali o biologici.
Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave, Pomino Sauvignon, Santa Margherita di Belice Grecanico.*

Pesce spada nello speck con cipolle al Porto

Impegno *Facile*
Tempo *45 minuti*

Ingredienti per 4 persone
520 g 4 dadi di pesce spada (lato 5 cm, h 4 cm)
200 g Porto rosso
80 g 8 fette di speck
2 cipolle rosse
burro - zucchero di canna - alloro
olio extravergine di oliva - sale

Pelate le cipolle e tagliatele in spicchi.
Portate sul fuoco 15 g di burro, 20 g di zucchero, un pizzico di sale e una foglia di alloro e cuocete fino a ottenere un caramello biondo; unite poi gli spicchi di cipolla, dopo 2-3' bagnate con il Porto e proseguite finché la salsa non sarà diventata uno sciroppo: ci vorranno almeno 10'. Spegnete e lasciate intiepidire (cipolle al Porto).
Avvolgete ciascun dado di pesce spada in 2 fette di speck e rosolateli in un filo di olio per 8-10' girandoli su tutti i lati.
Distribuite la cipolla caramellata nei piatti, accomodate i dadi di spada, aggiustate di sale e decorate a piacere.
Vino *rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein rosato, Parrina Rosato, Contessa Entellina Rosato.*

Acciughe croccanti alla scamorza

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora*

Ingredienti per 4 persone
500 g patate rosse con la buccia a spicchi
100 g 2 fette di pane per tramezzino

100 g scamorza affumicata a tocchetti
100 g robiola fresca
24 acciughe pulite aperte a libro
3 albumi - aceto di vino bianco
olio di arachide - fior di sale - pepe

Frullate non troppo finemente il pane da tramezzino.
Frullate la scamorza abbastanza finemente e amalgamatela con la robiola e una macinata di pepe. Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm) e farcite le acciughe.
Friggete le patate in abbondante olio a 140 °C per 10', scolatele su carta da cucina, portate l'olio a 180 °C, immergetevi di nuovo le patate, dopo 2-3' scolatele ancora su carta da cucina, raccoglietele in una ciotola, salatele e bagnatele con 20 g di aceto.
Passate la acciughe farcite negli albumi battuti e quindi nel pane frullato. Friggetele in abbondante olio bollente per 2-3', scolatele su carta da cucina, salatele, se occorre, e servitele subito con le patate all'agro.
Vino *spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Alta Langa Spumante, Trento Doc Spumante, Aversa Spumante.*

Ricette *Davide Negri*
Abbinamenti vini/ricette *Giuseppe Vaccarini*
Testi *Angela Odone*
Fotografie *Riccardo Lettieri*
Styling *Beatrice Prada*

Piatti con bordo in peltro *Marinoni*, piattino di legno *Andrea Brugi*, fondo di ceramica *Tagina Ceramiche d'Arte*.

Questa è la ricetta che avete visto in COPERTINA

Acciughe croccanti alla scamorza

Scuola di cucina
Pulire le acciughe

Le acciughe appartengono al "pesce azzurro": hanno corpo azzurro argenteo e vivono nel mare aperto, dove è più blu. Quando le acquistate, controllate che siano freschissime: l'occhio deve essere brillante, le branchie di color rosso vivo e la carne soda, tanto che tenendole tra le dita dovranno rimanere rigide.

1 Staccate la testa dal corpo all'altezza delle branchie: la cosa più semplice e immediata è farlo con le dita (in alternativa, usate un coltellino).

2 Tirate con cautela per sfilare anche i visceri, che verranno via con la testa.

3 Aprite "a libro" il pesce penetrando con il pollice lungo la linea del ventre; eliminate i residui di visceri. Fate questa operazione con delicatezza.

4 Staccate la lisca centrale lasciando attaccata la codina, sciacquate le acciughe e asciugatele con carta da cucina. Sono pronte per essere cucinate: impanate e fritte, farcite e cotte in forno o semplicemente marinate con succo di limone, sale e pepe.

Verdure

Insalata e pop corn alla paprica

Impegno *Facile*
Tempo *20 minuti*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 4 persone
340 g 1 cespo di radicchio rosso
80 g indivia riccia
60 g mais per pop corn
40 g pistacchi sgusciati e pelati
aceto di mele
paprica - olio di arachide
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale

Scaldate un filo di olio di arachide in una casseruola dotata di coperchio; aggiungete i grani di mais, coprite e aspettate che scoppino, ottenendo i pop corn. Salateli e cospargeteli con paprica a piacere.
Eliminate il fondo del radicchio; tagliate le punte, più rosse e tenere, e tenetele da parte. Tagliate la parte rimasta a striscioline e mettetele in acqua e ghiaccio.
Sfogliate l'indivia riccia e mettete anch'essa in acqua e ghiaccio.
Sciogliete un pizzico di sale e di paprica in un cucchiaio di aceto di mele ed emulsionatelo con 40 g di olio extravergine.
Scolate le insalate e asciugatele, mescolatele in una insalatiera con le punte del radicchio e i pop corn.
Tritate i pistacchi e uniteli all'insalata, poi condite con l'emulsione e servite.
La signora Olga dice che, se vi piacciono i gusti decisi, potete scegliere la paprica piccante e aggiungerla anche nell'emulsione.
L'olio giusto *Non molto accentuato nelle note amare e piccanti, ma nemmeno troppo leggero, con note di pomodoro e mandorla. Monti Iblei Dop.*
Vino *bianco secco, leggermente aromatico. Valli Ossolane Bianco, Montecarlo Bianco, Castelli Romani Bianco.*

Insalata e pop corn alla paprica

Fonduta leggera con broccoli, aglio e semi di zucca

Stuzzicanti riserve di salute
I semi di zucca si trovano già pronti, con il guscio o comodamente sgusciati, ma si possono preparare anche in casa: lavateli bene per eliminare i filamenti di polpa, distribuiteli in una pirofila coperti a filo con acqua e sale e cuoceteli in forno finché non si saranno completamente asciugati, diventando croccanti. Sbucciati, sono un ottimo stuzzichino e una gustosa guarnizione per piatti salati e dolci. I semi di zucca sono anche preziosi alleati dell'organismo: ricchi di zinco, di vitamina E, magnesio, ferro e selenio, di carotenoidi e di omega3, sono anche noti alla tradizione popolare per le loro proprietà vermifughe.

Fonduta leggera con broccoli, aglio e semi di zucca

Impegno *Facile*
Tempo *50 minuti*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 4 persone
450 g broccolo
300 g latte
160 g olio di arachide
60 g porro
40 g semi di zucca decorticati
4 spicchi di aglio
sale
pepe

Scaldate l'aglio con la buccia in una casseruola con l'olio. Quando l'acqua contenuta nell'aglio giungerà a bollore, l'olio comincerà a sfrigolare: spegnete il fuoco e lasciate cuocere l'aglio nel calore residuo, finché l'olio non si sarà raffreddato.
Pulite il broccolo, separando i ciuffi dai gambi e conservando anche le foglie scure, che daranno un bel colore alla fonduta. Tagliate i gambi a dadini, ottenendone circa 140 g.
Scaldate un cucchiaio dell'olio in cui avete cotto l'aglio e appassitevi per 2' il porro tagliato a rondelle. Aggiungete quindi i gambi del broccolo e insaporiteli per 2-3'. Bagnate con il latte, unite le foglie tenute da parte e fate cuocere per 15'.
Frullate tutto nel robot da cucina e, a piacere, passate la crema al setaccio per renderla ancora più vellutata (fonduta).
Scaldate in padella 2 cucchiai dell'olio in cui avete cotto l'aglio, unite i ciuffi dei broccoli, coprite con il coperchio e cuocete per 5' a fuoco molto basso.
Tostate i semi di zucca e uniteli ai broccoli, cuoceteli per altri 3-4', aggiustate di sale e pepe e serviteli con l'aglio sulla fonduta.
***Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Cortese dell'Alto Monferrato, Colli Bolognesi Pignoletto, Gioia del Colle Bianco.*

Cuori di carciofo ripieni con salsa alla tahina

Cartoccio
di finocchi e mandarini

Cuori di carciofo ripieni con salsa alla tahina

Impegno *Medio*
Tempo *45 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
12 carciofi di media grandezza
170 g yogurt greco
100 g feta
40 g tahina (pasta di sesamo)
semi di coriandolo - coriandolo fresco
olio extravergine di oliva - limone - sale

Pulite i carciofi tagliando i gambi alla base. Decorticate a fondo i gambi eliminando tutta la parte fibrosa e metteteli a bagno in acqua e limone insieme con i carciofi. Tornite i carciofi e scavateli eliminando la barba.
Portate a bollore in una casseruola 1,5 litri di acqua con mezzo limone parzialmente spremuto dentro e poi aggiunto insieme a 5 g di semi di coriandolo e un pizzico di sale. Tuffatevi i carciofi e i gambi e cuocete per 10'; spegnete, lasciateli intiepidire nell'acqua per altri 5', poi scolateli.
Mescolate lo yogurt con 20 g di olio, un pizzico di sale, un pizzico di semi e un ciuffo di foglie di coriandolo fresco tritati, e la tahina, ottenendo una crema aromatica.
Riempite i carciofi con questa crema; tagliate i gambi per il lungo e serviteli insieme ai cuori di carciofo ripieni, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, completando con lamelle di feta.
***Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Capriano del Colle Bianco, Val d'Arbia, Bivongi Bianco.*

Cartoccio di finocchi e mandarini

Impegno *Facile*
Tempo *30 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
540 g 2 finocchi
4 mandarini non trattati
amido di mais
zucchero
peperoncino secco
olio extravergine di oliva - sale

Pulite i finocchi, eliminando i fondi e sfogliandoli fino al cuore; conservate la barbina verde a bagno in acqua e ghiaccio.
Tagliate 2 mandarini con la buccia in quattro spicchi ciascuno.
Bagnate 4 fogli di carta da forno e strizzateli; disponete su ognuno due spicchi di mandarino e le guaine dei finocchi.
Irrorate di olio, salate, aggiungete un po' di peperoncino secco sminuzzato e chiudete i fogli a cartoccio.
Ponete i cartocci su una placca e infornateli a 200 °C nel forno ventilato per 15'.
Spremete intanto gli altri 2 mandarini e raccogliete il succo in una casseruola. Portatelo a bollore, aggiungete un pizzico di sale e di zucchero e addensate leggermente la salsa, aggiungendo una punta di amido di mais diluito in poca acqua.
Servite i cartocci con la salsa e con le barbine di finocchio, scolate e sminuzzate.
***Vino** bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Petite Arvine, Friuli-Aquileia Chardonnay, Guardiolo Falanghina.*

Scaloppe di sedano rapa con chutney di zucca

Impegno *Facile*
Tempo *40 minuti*
Vegetariana senza glutine

Ingredienti per 6 persone
900 g 1 sedano rapa
340 g zucca
200 g brodo vegetale
30 g scalogno

20 g zucchero di canna
1 kiwi - 1 arancia - zafferano
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate il sedano rapa in 6 fette, sbucciatele e, volendo, tornitele con un coltellino. **Rosolatele** in un filo di olio, in padella, per 3' a lato, bagnate con il brodo e stufate per 10', aggiustate di sale e spegnete (scaloppe). **Soffriggete** lo scalogno tritato in un filo di olio, aggiungete lo zucchero e lasciatelo caramellare leggermente. Grattugiate la scorza dell'arancia, poi spremete il succo e versatelo sullo scalogno, aggiungendo anche una bustina di zafferano. Fate ridurre quasi del tutto il liquido, in circa 2-3'.
Tagliate a cubetti la zucca senza decorticarla e unitela alla riduzione; coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per 15'. Alla fine aggiungete la scorza grattugiata dell'arancia (chutney di zucca).
Servite la scaloppa con il chutney e qualche fettina di kiwi sbucciato.
La signora Olga dice che potete decidere se servire anche le fette ottenute dalle calotte del sedano rapa: eventualmente, tagliatele un po' più spesse per compensare in spessore il diametro inferiore.
Vino *bianco giovane, amabile, armonico, fragrante. Colli Piacentini Sauvignon amabile, Colli della Sabina Bianco amabile, Nuragus di Cagliari amabile.*

Ricette *Davide Novati*
Abbinamenti vini/ricette *Giuseppe Vaccarini*
Testi *Laura Forti*
Fotografie *Riccardo Lettieri*
Styling *Beatrice Prada*

Piatto e ciotola dell'insalata e dei cuori di carciofo *Ceramiche Nicola Fasano*, piatti della fonduta *Maxwell & Williams*, piatto con bordo e piattino in peltro *Marinoni*.

Scaloppe di sedano rapa con chutney di zucca

Scuola di cucina
Decorticare e pulire la zucca

1 Per decorticare una zucca bisogna infilare un grosso coltello ben affilato, di punta, al centro, accanto al picciolo. Affondatelo abbastanza da riuscire a ruotarlo, incidendo il frutto fino alla base. Ripetete l'operazione puntando il coltello a 1-2 cm dal primo taglio. Con un coltellino più piccolo, intagliate intorno al picciolo, riuscendo così a staccare il primo spicchio di zucca. Poi procederete più facilmente con i successivi.

2 Togliete i semi con un cucchiaio.

3 Decorticate la zucca, appoggiando sempre di piatto il pezzo che state lavorando: procedete dall'alto in basso, cominciando da metà altezza; fate forza sul coltello, seguendo la curva dello spicchio. Giratelo, per essere più comodi, e decorticate l'altra metà.

4 In alternativa, soprattutto se dovete utilizzare la polpa per creme o passati, potete cuocere gli spicchi con la buccia, a vapore. Sarà meno faticoso ricavare la polpa, e avrete anche meno scarto.

Carni e uova

Galletto arrostito con topinambur, uvetta e salsa al cacao

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 15'*

Ingredienti per 4 persone
1,3 kg 2 galletti
300 g topinambur
40 g uvetta gigante
mezzo baccello di vaniglia - cacao amaro
olio extravergine di oliva - sale

Strinate leggermente i galletti sulla fiamma per eliminare eventuali piume residue. **Sezionate** quindi i galletti in modo da ottenere da ciascuno 2 fusi, 2 sovracosce, 2 alette, 2 mezzi petti, che dividerete ulteriormente in due parti (questa preparazione può essere richiesta al vostro macellaio). **Rosolate** i pezzi di galletto in una capace padella antiaderente velata di olio per 5', quindi togliete i pezzi di petto, coprite di nuovo e proseguite per altri 5'; togliete le alette, dopo 5' togliete le sovracosce e dopo altri 5' togliete i fusi: tutti dovranno assumere un bel colore dorato. I petti vanno cotti più brevemente per non rendere troppo stopposa la carne. Salate tutto alla fine.
Liberate la padella, eliminate l'eccesso di grasso, poi deglassate il fondo con 2 mestoli di acqua calda; unite 20 g di cacao setacciato e fate ridurre il liquido fino a ottenere una salsa liscia.
Mondate i topinambur e tagliateli a tocchi. Portate a bollore una casseruola di acqua con i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia e una presa di sale; tuffatevi i topinambur, dopo 7-8' spegnete, unite l'uvetta e fate intiepidire nel liquido di cottura.
Servite i galletti con i topinambur e l'uvetta ben sgocciolati e la salsa al cacao.
Le parole in cucina Deglassare (dal francese *déglacer*) vuol dire sciogliere con un liquido (vino, brodo, latte, acqua, aceto...) le crosticine caramellate che si formano in una pentola durante la rosolatura: il sughetto ottenuto servirà per insaporire il piatto.
Vino *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Coste della Sesia Nebbiolo, Bosco Eliceo Merlot, Cilento Rosso.*

Galletto arrostito con topinambur, uvetta e salsa al cacao

Coppa di maiale gratinata all'olandese

Coppa di maiale gratinata all'olandese

Impegno *Medio*
Tempo *2 ore e 10'*
Senza glutine

Ingredienti per 6 persone
1,4 kg coppa di maiale fresca
600 g funghi pioppini
150 g burro chiarificato
4 tuorli - 1 scalogno
1 spicchio di aglio - prezzemolo
burro - aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Legate la coppa di maiale con lo spago da cucina a mo' di arrosto, disponetela in una pirofila, spolverizzate generosamente di sale, pepe, ungete di olio e infornate a 200 °C per circa 1 ora e 30'.
Mondate i funghi pioppini. Rosolateli in padella con poco olio; dopo un paio di minuti unite lo spicchio di aglio, lo scalogno tritato e una noce di burro. Proseguite sulla fiamma vivace per 2-3', poi spegnete, salate e completate con prezzemolo tritato.
Rompete i 4 tuorli in una ciotola posta su un bagnomaria caldo ma non bollente, unite un pizzico di sale, un cucchiaino da caffè di aceto di mele e cominciate a lavorarli con la frusta unendo a filo, un poco alla volta, il burro chiarificato fuso: dovrete ottenere una salsa cremosa e omogenea simile a una maionese (salsa olandese).
Sfornate la coppa, lasciatela riposare per una decina di minuti coperta con un foglio di alluminio, poi tagliatela in fette spesse 1,5 cm; distribuite le fette nei piatti, copritele con la salsa olandese e infornatele sotto il grill il tempo necessario perché si formi una crosticina. Sfornate i piatti e completateli con i funghi e il sugo della carne.
Vino *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valtellina Superiore Sassella, Esino Rosso, Rosso Barletta.*

Frittatine di spaghetti e verza

Cotechino e crema di lenticchie con mostarda di mele cotogne

Frittatine di spaghetti e verza

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora e 20'*
Vegetariana

Ingredienti per 4 persone
150 g sedano a tocchetti
150 g carota a tocchetti
150 g cipolla a tocchetti
120 g spaghetti lessati
100 g foglie di verza
8 uova - olio extravergine di oliva
panna fresca - burro - sale - pepe

Rosolate sedano, carota e cipolla in padella con 20 g di olio per 10': dovranno essere ben scuri ma non bruciati. Bagnate con 2 litri di acqua calda e cuocete dolcemente per 1 ora. Poi passate al passaverdure, riportate sul fuoco per ridurre della metà (sugo).
Private le foglie di verza della costa centrale e lessatele per 2' nell'acqua bollente salata, scolatele e conditele con olio e sale.
Battete le uova con 50 g di panna, sale e pepe. Scaldate una padellina (ø 14 cm) da forno con una noce di burro; versate 30 g di spaghetti e rosolateli per 2-3', poi versate un quarto del composto di uova e infornate a 200 °C per 8-9'. Preparate così altre 3 frittatine. Servitele con la verza e il sugo.
***Vino** bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Lison Bianco, Valdichiana Chardonnay, Costa d'Amalfi Bianco.*

Cotechino e crema di lenticchie con mostarda di mele cotogne

Impegno *Facile*
Tempo *2 ore e 15'*

Ingredienti per 4 persone
500 g cotechino mantovano fresco
300 g mela cotogna
200 g lenticchie secche
180 g zucchero
aceto di vino bianco - limone - sale
cipolla - essenza di senape - alloro

Mettete in ammollo le lenticchie per 1 ora.
Immergete il cotechino leggermente forato in 2 litri di acqua in ebollizione acidulata con 100 g di aceto. Lessatelo per 2 ore.
Scolate il cotechino e spellatelo.
Pelate e detorsolate la mela cotogna. Portate a bollore in una casseruola 90 g di succo di limone con lo zucchero, quindi unite la mela cotogna a tocchi e cuocete al minimo per 40'. Completate con 4 gocce di essenza di senape (manovratela con cura perché è irritante per gli occhi e le mucose).
Lessate le lenticchie in acqua bollente con mezza cipolla e una foglia di alloro per 40'. Scolatele conservando l'acqua di cottura. Frullatele in crema unendo, se serve, poca acqua di cottura. Salate.
Servite il cotechino a fette con la crema di lenticchie e la mostarda di mela cotogna.
***Vino** rosso secco, frizzante, leggero di corpo. San Colombano frizzante, Lambrusco di Sorbara, Penisola Sorrentina Gragnano Rosso frizzante.*

Lingua arrostita e crocchette

Impegno *Medio*
Tempo *3 ore*

Ingredienti per 8 persone
1,2 kg lingua di vitello
300 g patate
300 g polpa di zucca
300 g cimette di cavolfiore
300 g porro
8 carciofi - 2 uova - olive nere snocciolate
pangrattato - noce moscata - cipolla - burro
olio di arachide - chiodi di garofano - alloro
farina - olio extravergine - sale - pepe

Lessate le patate con la buccia in acqua salata per almeno 35-40', poi sbucciatele.

Portate a ebollizione 2,5 litri di acqua con 3 foglie di alloro, 5 g di grani di pepe, 5 g di chiodi di garofano e mezza cipolla abbrustolita dalla parte del taglio in una padella rovente senza grassi. Immergetevi la lingua e lessatela dolcemente per almeno 2 ore. Scolatela e spellatela. Una volta fredda, tagliatela in fette spesse poco più di 1 cm.
Mondate i carciofi e divideteli a metà. Riducete il porro in rondelle spesse 1 cm. Tagliate la zucca in fette abbastanza sottili.
Unite le verdure (eccetto le patate) in casseruola con poco olio extravergine, una noce di burro, sale e pepe. Coprite e stufate per 3', poi girate tutto e cuocete per altri 3'. Togliete la zucca e proseguite per altri 2'.
Sminuzzate 50 g di olive, unitele alle patate, schiacciate, con sale, pepe, olio extravergine di oliva e noce moscata. Formate 16 crocchette, passatele nella farina, nelle uova battute, poi nel pangrattato e mettetele in freezer per 30'. Friggetele infine in abbondante olio di arachide bollente.
Rosolate in una casseruola con poco olio extravergine e una noce di burro le cimette di cavolfiore e i mezzi carciofi, coprite e dopo 5' unite la zucca e il porro, quindi le fette di lingua e arrostitele sulla fiamma viva per 3' per lato. Spegnete, salate e servite subito con le crocchette.
***Vino** rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Barbera d'Asti, Collio Cabernet Franc, San Genesio Rosso.*

Ricette *Davide Novati*
Abbinamenti vini/ricette *Giuseppe Vaccarini*
Testi *Angela Odone*
Fotografie *Riccardo Lettieri*
Styling *Beatrice Prada*

Piatti con bordo e piattino di peltro *Marinoni*, piatti lisci *Ceramiche Nicola Fasano*.

Lingua arrostita e crocchette

Scuola di cucina
Preparare la lingua

Si tratta di un muscolo commestibile che nei bovini è caratterizzato da una superficie molto ruvida. Quella di vitello è più tenera e delicata di quella di manzo, molto diffusa nella forma salmistrata. Fresca o salmistrata, lavatela e asciugatela prima di cuocerla.

1 Lessatela con aromi a piacere partendo da acqua bollente o fredda; per una lingua di circa 1 kg i tempi di cottura vanno da 1 ora, lasciandola intiepidire nel suo brodo, a 2 ore, scolandola appena pronta.

2 Praticate un'incisione nel centro della lingua partendo dalla base fino alla punta.

3 Sollevate la pelle e staccatela delicatamente.

4 Proseguite fino a staccarla tutta. Spellate la lingua da calda (da fredda la pelle si staccherà con difficoltà). Se volete preparare la lingua il giorno prima, una volta scolata e spellata, avvolgetela nella pellicola e conservatela in frigo. Al momento del consumo procedete con eventuali altre cotture.

Dolci

Crostata con caramello alle noci pecan

Impegno *Per esperti*
Tempo *1 ora e 15' più 1 ora e 30' di riposo*
Vegetariana

Ingredienti per 8 persone
360 g farina 00
230 g burro più un po'
190 g panna fresca
140 g zucchero a velo
100 g cioccolato fondente
70 g zucchero semolato
70 g gherigli di noci pecan più un po'
60 g cioccolato al latte
50 g farina di mandorle
10 g miele di acacia
1 uovo - sale

Mescolate la farina di mandorle con lo zucchero a velo e 90 g di farina 00, poi impastateli con 180 g di burro morbido e l'uovo. Quando avrete ottenuto una crema omogenea, incorporatevi il resto della farina e 5 g di sale. Otterrete un impasto liscio e morbido. Stendetelo subito, con un matterello, tra due fogli di carta da forno. Appoggiatelo su un vassoio o su una teglia e fatelo riposare in frigorifero per almeno 45'.
Imburrate una tortiera (ø 26 cm) e foderatela con la pasta, ritagliando prima il disco per il fondo, poi la striscia per il bordo, di circa 3 cm di altezza. Fatela riposare nuovamente in frigorifero, in modo che la pasta sia ben fredda prima di infornarla, evitando così che i bordi si affloscino. Cuocetela poi a 180 °C per 20'. Sfornate e fate raffreddare.
Sciogliete lo zucchero semolato in una casseruola; quando comincia a dorarsi, unite, fuori del fuoco, 100 g di panna e poi 30 g di burro, mescolate, riportate sul fuoco e cuocete per 2'; unite le noci pecan spezzettate grossolanamente, cuocete ancora per 1', poi lasciate intiepidire; infine aggiungete il cioccolato al latte e fatelo sciogliere (caramello).
Scaldate 90 g di panna con il miele, versatela sul cioccolato fondente tritato, sciogliendolo; quando è tiepido, incorporate 20 g di burro (ganache).
Sformate la torta, ormai fredda, e versatevi il caramello, creando uno strato uniforme;

Crostata con caramello alle noci pecan

Charlotte di pandoro alle pere

Un nome, uno stampo, due dolci
Esistono due tipi di dolce che si chiamano entrambi charlotte, uno preparato in forno, a base di frutta cotta, l'altro freddo, riempito di crema bavarese, gelato, frutta fresca e messo in frigo a rassodare. Oltre al nome, che pare derivi dalla regina Charlotte, moglie di Giorgio III, benefattore dei coltivatori di mele, i due dolci hanno in comune lo stampo e la forma: entrambi, infatti, si preparano foderando uno stampo troncoconico. La charlotte calda si fodera con pane imburrato o pan di Spagna, quella fredda con savoiardi morbidi o pan di Spagna imbevuti nel liquore.

copritelo con la ganache e fate raffreddare completamente a temperatura ambiente. Ultimate la torta con noci pecan intere.
***Vino** dolce con aromi di frutta matura e fiori. Ramandolo, Malvasia di Bosa dolce naturale.*

Charlotte di pandoro alle pere

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora*
Vegetariana

Ingredienti per 4-6 persone
1,100 kg pere
500 g 1 pandoro
250 g panna fresca
200 g zucchero
40 g rum - 4 tuorli - burro - vaniglia

Sbucciate le pere, tagliatele a pezzetti e cuocetele in padella con 100 g di zucchero per circa 15' dal bollore.
Imburrate uno stampo troncoconico (ø 16 cm, h 10 cm); eliminate la crosta più scura sulla sommità del pandoro, poi tagliatene una sezione spessa circa 2 cm, ottenendo una stella: disponetela sul fondo dello stampo.
Tagliate verticalmente le "coste" del pandoro, ricavando strisce che disporrete lungo il bordo dello stampo, appoggiandole ora dalla parte più scura ora da quella più chiara. Rifilatele ai bordi.
Riempite lo stampo con uno strato di pere, coprite con un'altra sezione di pandoro, pressate un po', aggiungete altre pere, pandoro e di nuovo pere.
Chiudete con un disco di pandoro dello stesso diametro dello stampo. Infornate la charlotte a 170 °C per 20'.
Scaldate la panna con mezzo baccello di vaniglia aperto per il lungo. Battete i tuorli con 100 g di zucchero. Versate la panna sui tuorli, filtrandola; tornate sul fuoco, cuocete fino a 85 °C e aggiungete il rum. Me-

Soufflé al cioccolato

Biscotti morbidi con frutta secca

scolate e lasciate intiepidire.
Sformate la charlotte e servitela accompagnandola con la crema al rum.
Vino *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica. Alto Adige vendemmia tardiva, Menfi vendemmia tardiva.*

Soufflé al cioccolato

Impegno ***Medio***
Tempo ***35 minuti***
Vegetariana

Ingredienti per 6 persone
200 g panna fresca
150 g cioccolato fondente
100 g zucchero più un po'
10 g amido di mais - 10 g cacao amaro
4 uova - burro

Setacciate amido e cacao e stemperateli a freddo nella panna; cuocete per 4', ottenendo una crema. Fondete il cioccolato a bagnomaria, poi incorporatelo alla crema.
Aggiungete anche i tuorli e batteteli energicamente con la forchetta, in modo da emulsionare la crema, finché non diventa perfettamente liscia e omogenea.
Montate a neve gli albumi con lo zucchero e incorporateli alla crema al cioccolato.
Versate il composto in 6 cocottine imburrate e cosparse di zucchero, riempiendole per 3/4 (il soufflé si gonfia in cottura).
Infornate a 210 °C in forno statico per 12', sfornate e servite immediatamente.
Vino *passito con aromi di frutta matura. Trentino Vino Santo, Torgiano Vin Santo.*

Biscotti morbidi con frutta secca

Impegno ***Facile***
Tempo ***1 ora e 20'***
Vegetariana

Ingredienti per 8-10 persone
225 g albume
150 g mandorle sgusciate con la pelle
90 g zucchero di canna
85 g zucchero a velo
50 g zucchero semolato
50 g datteri secchi snocciolati
45 g farina più un po'
25 g nocciole pelate e tostate
20 g gherigli di noce - burro

Tritate grossolanamente nel robot da cucina mandorle, noci e nocciole con lo zucchero a velo. Mescolatele poi con i datteri sminuzzati con il coltello, quindi la farina.
Montate l'albume con lo zucchero di canna e lo zucchero semolato; unitevi la frutta secca con la farina e versate il composto in una teglia foderata con carta da forno imburrata e infarinata. La teglia deve avere un bordo di almeno 2 cm di altezza; potete utilizzare anche teglie usa e getta in alluminio, sempre foderate con carta da forno.
Infornate a 170 °C per 40': non aprite il forno durante la cottura, altrimenti il composto si affloscia. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate il biscotto e fatelo raffreddare su una griglia, poi tagliatelo a quadretti.
Vino *liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. Malvasia delle Lipari liquoroso, Moscato di Cagliari liquoroso.*

Strudel di arance e mele

Impegno ***Medio***
Tempo ***2 ore più 20' di riposo***
Vegetariana

Ingredienti per 6-8 persone
200 g zucchero più un po'
200 g farina più un po'
20 g olio di arachide più un po'
4 arance - 2 mele Renette - 1 uovo
burro - limone
pangrattato
cannella in polvere - sale

Eliminate le calotte delle arance, tagliatele a metà, poi a fettine; immergetele in acqua bollente e cuocetele per 25', scolatele e rimettetele a cuocere con 300 g di acqua e 200 g di zucchero per 15'; fate raffreddare.
Preparate la pasta strudel lavorando la farina con l'uovo, l'olio, un pizzico di sale e circa 70 g di acqua, seguendo il procedimento indicato nel box qui accanto.
Sbucciate le mele e tagliatele a fette; conditele con il succo di mezzo limone e una spolverata di cannella.
Scolate le arance dal liquido in eccesso, sminuzzatele e unitele alle mele.
Tirate la pasta e, quando avrete ottenuto una sfoglia quasi trasparente, spennellatela con burro fuso, evitando i due bordi dove chiuderete lo strudel. Cospargete la pasta di pangrattato, distribuitevi le arance con le mele e arrotolate la pasta, aiutandovi con il canovaccio per formare un rotolo.
Tagliate a metà il rotolo ottenendo due strudel. Sigillateli alle estremità, spennellateli in superficie con burro fuso, cospargeteli di zucchero, poi infornateli a 170 °C per circa 45'. Servite gli strudel tiepidi.
Vino *passito con aromi di frutta matura. Valle d'Aosta Chambave Moscato passito, Moscato passito di Noto.*

Ricette *Emanuele Frigerio*
Abbinamenti vini/ricette *Giuseppe Vaccarini*
Testi *Laura Forti*
Fotografie *Riccardo Lettieri*
Styling *Beatrice Prada*

Piatto della charlotte *Laboratorio Pesaro*, piattino di peltro e piattino con bordo *Marinoni*, tovagliolo écru *Society by Limonta*, fondo *Tagina Ceramiche d'Arte*.

Strudel di arance e mele

Scuola di cucina
La pasta strudel

1 Per uno strudel lungo circa 50 cm e largo 6-7 cm (sufficiente per 6-8 persone) servono 200 g di farina, 20 g di olio di arachide e circa 70 g di acqua. Fate la fontana con la farina, leggermente salata; unite l'uovo e l'olio, infine l'acqua. Lavorate l'impasto lungamente, per renderlo liscio ed elastico.

2 Raccoglietelo a palla, ungetelo di olio e fatelo riposare per circa 20' sotto una pentola calda: l'olio evita che si formi una crosticina che renderebbe poi difficile la lavorazione, la pentola calda mantiene morbido l'impasto.

3 Lavorando su un piano infarinato, tirate la pasta, prima con il matterello, poi con le mani, passandole sotto la sfoglia, finché non diventa sottilissima, quasi trasparente. Trasferitela poi sopra un canovaccio infarinato.

4 Spennellate di burro la superficie della pasta e cospargetela di pangrattato, prima di farcirla, lasciando libera una fascia sulla sommità. Farcite poi lo strudel e richiudetelo arrotolando la pasta sul lato lungo, aiutandovi con il canovaccio.

Sgombro marinato con cime di rapa

Ricetta *Tommaso Arrigoni* Testi *Angela Odone*
Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Sgombro marinato con cime di rapa

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora più 1 ora e 40' di marinatura*
Senza glutine

Ingredienti per 4 persone
850 g cime di rapa
440 g 2 sgombri
60 g pomodori secchi sott'olio
5 filetti di acciuga sott'olio
aceto di mele - aglio - peperoncino
olio extravergine di oliva - sale

1-2 Sfilettate gli sgombri: praticate un'incisione lungo la schiena, seguendo la lisca centrale, poi tagliate la testa e passate il coltello di piatto tra la polpa e la lisca fino alla coda. Staccate il primo filetto e quindi, nello stesso modo, l'altro filetto.
3 Incidete i filetti con due tagli lungo la linea centrale rossa, dove si trovano alcune lische, ed eliminate questa sottile parte di polpa.
4 Salate i filetti e lasciateli riposare per 10'.
5 Bagnateli poi nell'aceto di mele, rimetteteli su un vassoio (conservate l'aceto), copriteli di pellicola e metteteli in frigo per 45'. Ripetete l'operazione dell'aceto e mettete nuovamente in frigo per 45'.
6 Raccogliete in un pentolino i filetti di acciuga, uno spicchio di aglio con la buccia e 40 g di olio; cuocete finché le acciughe non si saranno sciolte (olio alle acciughe).
7-8 Mondate le cime di rapa privandole delle coste centrali e sminuzzatele. Scaldate in padella 2 cucchiai di olio alle acciughe e un cucchiaio di olio extravergine, unite le cime di rapa, condite con sale, qualche rondella di peperoncino, coprite, riducete la fiamma e cuocete per 3-4' al massimo.
9 Tagliate i pomodori in striscioline sottili.
10 Sciacquate i filetti di sgombro, incidete la pelle nel punto della coda e sollevate solo la pellicina trasparente che ricopre lo sgombro. Eliminatela e riducete i filetti in losanghe. Serviteli sulle cime di rapa, completando con i pomodori e l'olio alle acciughe.

Vino bianco secco, sapido, floreale
Vermentino di Sardegna "Cala Reale" 2012 Sella & Mosca € 10,5
Bianco luminoso, profumato di frutta matura con un'inconfondibile nota di origano e accenti minerali. Secco, avvolgente dal primo sorso, lascia un ricordo di agrumi. Lo sgombro ha gusto intenso e persistente, ma anche una percezione dolce da bilanciare con l'acidità forte di questo Vermentino, mentre la sua notevole morbidezza è quel che ci vuole per contrastare le note acidule della marinatura. Servitelo a 10-12 °C.

Abbinamento vino/ricetta *Giuseppe Vaccarini*
Piatto *Marinoni*, piattino di legno *Andrea Brugi*, ciotolina *Potomak Studio*, americana di feltro *Daff*, fondo effetto legno *Leroy Merlin*; coltello *Sanelli*, casseruolina *Ballarini*, padella *Moneta*.

1

2

3

4

5

6

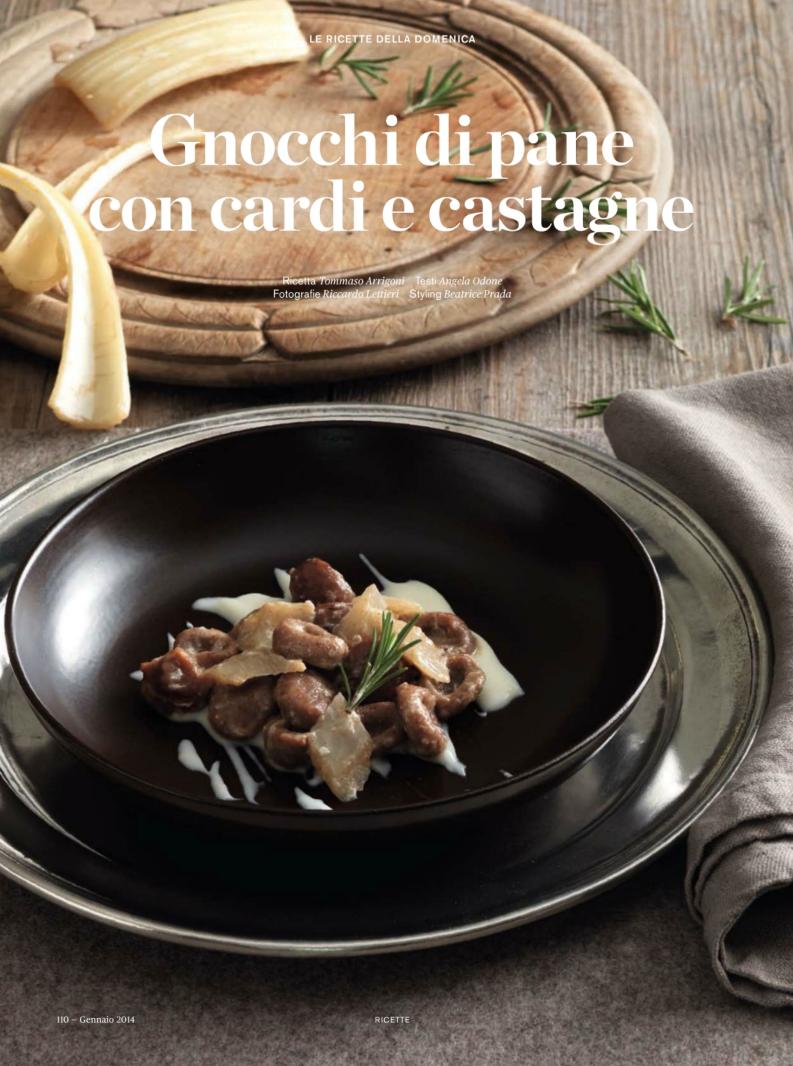
7

8

9

10

Gnocchi di pane con cardi e castagne

Ricetta *Tommaso Arrigoni* Testi *Angela Odone*
Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Gnocchi di pane con cardi e castagne

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 40'*
Vegetariana

Ingredienti per 6 persone
250 g taleggio
220 g pane multicereali raffermo
140 g farina
120 g cardi
100 g castagne pelate precotte
latte - burro - aglio - limone
rosmarino - sale - pepe

1 Sbriciolate il pane, frullatelo finemente e setacciatelo (farina di pane).
2 Impastate 150 g di farina di pane con 100 g di farina, un pizzico di sale e 250 g di acqua, unita poca alla volta (potrebbe non essere necessario usarla tutta).
3 L'impasto sarà sodo e non troppo malleabile, ma non dovrà sbriciolarsi. Copritelo e lasciatelo riposare in frigo per 20'.
4 Mondate i cardi e immergeteli in acqua acidulata con mezzo limone perché non si anneriscano; riduceteli in tocchetti e scottateli in acqua bollente per 1' dal bollore.
5 Scolateli e lessateli per 10-12' in una casseruola con latte, rosmarino e uno spicchio di aglio. Infine eliminate aglio e rosmarino.
6 Ripulite il taleggio dalla crosta e riducetelo in una dadolata di medie dimensioni. Preparate un roux con 40 g di burro e 40 g di farina; quando burro e farina sono perfettamente amalgamati, unite subito 250 g di latte freddo tutto in una volta e, dal bollore, cuocete fino a quando la besciamella non inizia ad addensarsi.
7 Unite i dadini di taleggio, riducete la fiamma al minimo e mescolate fino a quando il taleggio non si sarà sciolto. Completate con una macinata di pepe. Per una consistenza perfettamente liscia, prima di servire, frullate brevemente (fonduta di taleggio).
8-9 Ricavate dalla pasta dei rocchetti e, schiacciandoli, formate gli gnocchi.
10 Rosolate le castagne in padella in una noce di burro e un rametto di rosmarino; dopo 2' eliminate il rosmarino e unite i cardi. Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata, appena vengono a galla scolateli nella padella delle castagne. Saltate per meno di un minuto e servite con la fonduta.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento
Oltrepò Pavese Barbera "Dodicidodici" 2011 Castello di Cigognola € 12
Intrigante per i suoi aromi di piccoli frutti, spezie e cacao, morbido e caldo, piacevolmente sapido, bilancia le intense percezioni dolci e la succosità degli gnocchi e amplia il piacere dell'assaggio. Servitelo a 16-18 °C.

Abbinamento vino/ricetta *Giuseppe Vaccarini*
Piatto di peltro *Marinoni*, americana di feltro *Daff*, tovagliolo *Society by Limonta*, fondo effetto legno *Leroy Merlin*; impastatrice *Kenwood*, padella *Ballarini*.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Crumble di panettone e ananas al tè

Ricetta *Tommaso Arrigoni* Testi *Angela Odone* Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Crumble di panettone e ananas al tè

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 30' più 30' di raffreddamento*
Vegetariana

Ingredienti per 4-6 persone
500 g tè al bergamotto zuccherato
400 g ananas in tocchi
250 g latte
140 g zucchero più un po'
125 g mandorle pelate
85 g farina
50 g panna fresca
50 g burro morbido più un po'
50 g panettone
40 g semola rimacinata
3 tuorli - limone

1 Immergete l'ananas nel tè caldo e lasciatelo in infusione per almeno 30'.
2-3 Riducete il panettone in pezzettini e frullatelo finemente. Raccoglietelo in una ciotola con 60 g di farina, la semola, 50 g di zucchero, il burro e cominciate a impastare. Incorporate quindi un tuorlo e continuate a impastare fino a ottenere un composto sabbioso.
4 Imburrate uno stampo (ø 20 cm), foderatelo di carta da forno e pressatevi il composto. Infornate a 170 °C per 15' (crumble).
5 Fate bollire il latte con le mandorle per 1'; spegnete e lasciate in infusione per 15'.
6 In una ciotola mescolate 2 tuorli con 90 g di zucchero, poi unite 25 g di farina (composto).
7 Frullate il latte con le mandorle, filtrate sul composto e cuocete fino a quando la crema non inizia ad addensarsi.
8 Allargate la crema su un vassoio, coprite con la pellicola e lasciate raffreddare.
9 Sgocciolate l'ananas dal tè e riducetelo in tocchetti. Caramellate in padella 2 cucchiai di zucchero con un mestolino di tè e poche gocce di succo di limone; quando sarà dorato unite l'ananas e rosolatelo per 3-4'.
10 Frullate la panna per pochi istanti, poi unite la crema e frullate ancora. Servite il crumble con la crema, l'ananas e, a piacere, con lamelle di mandorle.

Vino passito con aromi di frutta matura
Alto Adige Gewürztraminer Passito "Canthus" 2009 Colterenzio € 26
Oro brillante, profumi intensi e fragranti, spiccate note di frutta candita e scorza di agrumi, note di miele, di rose e di tè. Dolce ma molto fresco di acidità, è quasi indispensabile per poter apprezzare al meglio un dessert così zuccherino e così aromatico. Servitelo tra 8 e 10 °C in un calice di piccole dimensioni.

Abbinamento vino/ricetta *Giuseppe Vaccarini*
Piatto *Segno Italiano*, americana di feltro *Daff*, fondo effetto legno *Leroy Merlin*; robot da cucina *Kenwood*, padella *Ballarini*.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Frutta secca, piacere croccante

Testo e ricetta di *Davide Oldani*

Questa volta dichiaro subito una preferenza spiccata: della grande famiglia della frutta secca, la mia preferita è la mandorla. Mi piace soprattutto quando è appena colta, croccante sotto i denti ma cedevole, quasi tenera al tatto. Amo anche tutte le sue trasformazioni. Prima fra tutte l'acqua di mandorle: sì, acqua, non latte, come si chiama comunemente, probabilmente "ingannati" dal suo colore. Pesto le mandorle con il mortaio, le lascio in infusione in acqua per due ore, filtro e ottengo la mia profumata acqua. La utilizzo per preparare sorbetti e anche salse per condire carne, pesce o verdure, addensata con un po' di amido di mais o mescolata con olio, sale e limone.

Anche la consistenza croccante, naturalmente, è una caratteristica che la frutta secca sa regalare in abbondanza. Per accentuarla, la caramello per preparare snack molto stuzzicanti. Lo faccio con le mandorle, ma anche con le nocciole: le friggo in un po' di olio di semi, poi le passo nello zucchero, le faccio caramellare e le spolverizzo con sale fino. Per preparare granelle da accompagnare a consistenze morbide, si possono frullare mandorle, nocciole, pistacchi ben tostati con lo zucchero di canna, che ha un retrogusto di liquirizia.

Le noci e i pistacchi li tratto... al contrario di quello che normalmente si fa: le noci mi piacciono spellate da quella pellicina scura, che le rende amare, mentre i pistacchi li lascio con la loro pelle. Con le noci preparo una specie di vellutata, con pane e latte e noci tostate, queste con la pelle, e poi frullate. Sopra metto gherigli spellati e spezzettati, che danno un tocco croccante e saporito. I pistacchi con la pelle, invece, ben tostati in forno, li metto su una meringa classica, con un po' di sale grosso, che poi accompagno a un pâté di fegatini di pollo. Della frutta secca, infine, mi piacciono anche gli oli: uso olio di nocciola e di noci, a patto che siano molto freschi: se irrancidiscono sono davvero sgradevoli.

Davide Oldani
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O
San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI)

Croccante, baccalà, indivia belga e salsa allo zafferano

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora*

Ingredienti per 4 persone
400 g baccalà dissalato
400 g sedano rapa pulito
80 g panna fresca
60 g frutta secca tostata (mandorle con e senza pelle, nocciole, pistacchi)
40 g zucchero semolato
40 g zucchero di canna grezzo
40 g olio extravergine di oliva
1 arancia
2 cespi di indivia belga più un po' zafferano in stimmi - amido di mais - sale

Sciogliete lo zucchero di canna in una casseruola con 40 g di acqua e un pizzico di sale; caramellatevi la frutta secca per 2'. Fatela raffreddare su un piano, poi frullatela con 10 g di scorza di arancia grattugiata (croccante).
Lessate il sedano rapa tagliato fine per 15' e scolatelo. Nella sua acqua di cottura cuocete il baccalà a tocchi per 10', poi scolatelo.
Fate bollire 400 g di acqua con 1 g di zafferano e un pizzico di sale; cuocetevi l'indivia intera per 8'. Scolatela, tagliatela a metà e asciugatela. Sciogliete lo zucchero semolato in una padella, aggiungete l'indivia e caramellatela per 3'. Bagnate con 40 g di succo di arancia e cuocete per altri 3'.
Cuocete la panna riducendola della metà; frullatela con il sedano rapa e l'olio; con il composto ottenuto mantecate il baccalà.
Portate a bollore 100 g di acqua con un pizzico di sale; addensatela con 5 g di amido di mais diluito in poca acqua fredda e mettetevi in infusione 1 g di zafferano (salsa).
Modellate il baccalà in 4 mattonelle con uno stampo rettangolare; servitelo con l'indivia e la salsa ai lati e completate con il croccante in superficie, decorando a piacere con le foglie di indivia rimaste.

A cura di *Laura Forti*
Preparazione *Davide Novati*
Fotografie e Styling *Beatrice Prada*

Illustrazione di Karin Kellner/2DM

Ossobuco e risotto, piatto unico di Milano

A cura di *Laura Forti* Preparazione *Joëlle Nédérlants*
Fotografie e Styling *Beatrice Prada*

Ossobuco alla milanese

Impegno *Medio*
Tempo *1 ora e 30'*

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg 4 ossibuchi di vitello
300 g riso Carnaroli o Vialone nano
40 g midollo
30 g cipolla
brodo di carne - farina - burro
aglio - prezzemolo - zafferano
limone - vino bianco secco
grana grattugiato - sale - pepe

1 Tagliuzzate i bordi degli ossibuchi, in modo che non si arriccino in cottura; infarinateli abbondantemente, scrollateli e rosolateli in una padella con 30 g di burro e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che poi eliminerete.
2 Fateli insaporire per 3-4' su ciascun lato, poi bagnateli con mezzo bicchiere di vino, salate e pepate, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 1 ora e 10', bagnando ogni tanto la carne con un po' di brodo.
3 Tritate intanto un ciuffone di prezzemolo con mezzo spicchio di aglio pelato e la scorza di un intero limone (gremolata).
4 Iniziate a preparare il risotto circa 20' prima che la carne giunga a cottura: rosolate la cipolla tritata in una casseruola con il midollo sminuzzato; tostatevi il riso e sfumatelo con uno spruzzo di vino bianco.
5 Portate il risotto a cottura, in circa 16-18', aggiungendo circa 900 g di brodo, poco per volta, unendo negli ultimi minuti una bustina di zafferano sciolta in un mestolo di brodo.
6 Aggiungete la gremolata agli ossibuchi a fine cottura. Mantecate il risotto con una noce di burro e 30-40 g di grana grattugiato. Servite il risotto con gli ossibuchi, completando con il loro sughino di cottura.
La signora Olga dice che gli ossibuchi si possono servire, tradizionalmente, anche con il purè o con la polenta.

LOMBARDIA

Un lombardo
alla conquista del Sol Levante

La signora Antonella, milanese, è una grande appassionata di cucina e di convivialità e ama i piatti della tradizione. Ci ha raccontato come l'ossobuco alla milanese ha conquistato un gruppo di giapponesi.

"Alcuni anni fa avevo un ristorante frequentato da pullman di turisti. Ricordo in particolare un gruppo di giapponesi che avevano scelto come menu alcune specialità lombarde, tra cui gli ossibuchi. Non sapendo cosa fossero esattamente, si chiedevano come mangiarli: pensavano infatti che si dovesse mangiare anche l'osso e tentavano di tagliarlo o di masticarlo. Fortunatamente capivano l'inglese, così siamo riusciti a spiegare loro di che cosa si trattava, che il gusto particolare derivava dalla lunga cottura e da parte del midollo sciolto nel sugo, che conferiva morbidezza e sapore alla carne, e che era possibile mangiare l'interno dell'osso (midollo), aiutandosi con la forchetta o il cucchiaino. I nostri ossibuchi erano accompagnati da un risotto alla milanese, come da tradizione. I giapponesi hanno gradito la spiegazione e ci hanno riempito di complimenti per le specialità".

Tovaglia *Tessilarte*.

Zuppa boliviana, gusto... americano

A cura di *Laura Forti* Ricetta *Vittorio Castellani aka Chef Kumalé*
Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Sopa de maní

Impegno *Facile*
Tempo *1 ora*

Ingredienti per 4-6 persone
1 lt brodo
500 g patate
230 g carote
200 g burro di arachidi grezzo
170 g cipolla
1 spicchio di aglio
burro
peperoncino fresco
coriandolo fresco
sale

1 Tritate la cipolla e l'aglio, sbucciate carote e patate e riducete tutto a dadini. Soffriggete la cipolla con l'aglio in 30 g di burro per 2-3', poi aggiungete carote e patate. Salatele e fatele insaporire per 3-4', quindi unite il brodo e portatelo a bollore.
2-3 Quando bolle, prelevate 2-3 mestoli di brodo e versatelo, filtrandolo, sul burro di arachidi; stemperatelo con una frusta, ottenendo una crema fluida. Aggiungete 2-3 rondelle di peperoncino nella minestra, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 15-20'.
4 Poi prelevate dalla pentola metà circa delle verdure e mettetele da parte; frullate ciò che è rimasto nella pentola con un mixer a immersione.
5 Incorporate alla crema di verdure la crema di burro di arachidi e cuocete per altri 10', sempre mescolando per evitare che la minestra si attacchi sul fondo.
6 Riunite nella pentola le verdure precedentemente prelevate e mescolate tutto. Servite subito, completando con qualche foglia di coriandolo fresco e accompagnando, a piacere, con riso bollito.

Burro di arachidi
negli stufati del mondo

Originarie degli altopiani boliviani, le arachidi venivano utilizzate in forma di pasta per la preparazione di salse e intingoli fin dal 3000 a.C. Oggi i più grandi consumatori di *peanut butter* sono gli americani, che addirittura il 24 gennaio di ogni anno dedicano a questo prodotto il *Peanut Butter Day*. Elvis Presley non poteva rinunciare al suo sandwich preferito: due fette di toast dorate, spalmate di burro di arachidi, farcite con banana matura e bacon. Oltre a diventare, negli States, l'ingrediente per preparare dolci e biscotti (non solo da spalmare sul pane, come ci ha insegnato Super Pippo), il burro di arachidi rappresenta in realtà la base di molti piatti andini e non solo: dalla *sopa di maní* boliviana al *guiso* di *carapulcra afro-peruviana*, fino alle salse per accompagnare gli spiedini *satay* indonesiani, thailandesi e malesi. Con il passare del tempo e la liberazione degli schiavi questo ingrediente è giunto in Africa occidentale, specie in Senegal, paese leader nella produzione di arachidi, dove l'aroma degli stufati di carne e verdure al burro di arachidi, o *mafé*, profuma le strade e i mercati fin dalle prime ore del giorno.

Vittorio Castellani
Giornalista e viaggiatore senza frontiere gastronomiche, si dedica da lunghi anni allo studio e alla divulgazione delle cucine degli altri.

Budino di mele

A cura di *Laura Forti e Samanta Cornaviera* Preparazione *Joëlle Néderlants*
Fotografia *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Nel gennaio '52 La Cucina Italiana riaprì i battenti, dopo la pausa causata dalla guerra (le pubblicazioni furono sospese nel '43, in pieno conflitto). Alla guida del giornale, le lungimiranti sorelle Anna, Mina e Fernanda Gosetti della Salda, rispettivamente direttrice, fotografa e cuoca del mensile. Se prima della chiusura tutti gli sforzi erano necessariamente indirizzati a suggerire alle lettrici soluzioni alternative alla scarsità di ingredienti e di cibo, sotto la guida delle Gosetti iniziò un crescendo di prosperità, in perfetta sintonia con l'avvicinarsi del boom economico, seguendo anzitutto il solco della tradizione culinaria nostrana. "Le virtù casalinghe sono premio a se stesse" era il *leitmotiv* del giornale, l'intento dichiarato quello di educare le massaie italiane, di qualsiasi età e capacità, ad adempiere con fierezza al ruolo di cuciniere e donne di casa, per "riaccendere in tutte le mense il desiderio conviviale assopito dalla vita moderna". Compito non facile quello di convincerle ad amare il faticoso e non pagato lavoro casalingo, che portarono avanti con tenacia per tre decenni, adattandosi ai rapidi mutamenti della società e dei consumi, all'evoluzione del ruolo della donna, tramandando con passione migliaia di ricette. Come il nostro Budino di mele (o pere) che, a occhio e croce, sarà stato replicato con successo da un buon numero di massaie, tanto è facile da fare. Me le immagino intente ad affettare le mele, canticchiando il *refrain* della canzone che vinse il festival di Sanremo di quell'anno, *Vola colomba* di Nilla Pizzi, un brano dedicato alla città di Trieste - ancora sotto occupazione alleata - nella speranza della sua riannessione all'Italia (1954), ma anche metafora di un popolo, reduce da una guerra devastante, che cerca di spiccare il volo, alla ricerca di un futuro più sereno.
– **S. Cornaviera** *massaiemoderne.it*

Budino di mele (o pere)

Impegno *Facile*
Tempo *40 minuti*
Vegetariana

Ingredienti per 8 persone
1 kg mele Renette
400 g pane integrale
100 g zucchero
100 g burro più un po'

Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili. Grattugiate il pane, che deve essere un po' raffermo; se è fresco, asciugatelo in forno.
Imburrate 8 stampini da soufflé e cospargeteli di pane grattugiato; riempiteli a strati di mele, zucchero, pane e pezzettini di burro, proseguendo fino a esaurire gli ingredienti; premete delicatamente le mele, via via che le disponete negli stampini.
Infornate a 180 °C per 20'. Servite i budini direttamente dentro gli stampi oppure sformati su piattini.
La signora Olga dice che potete utilizzare stampi monodose, come i nostri (ø 8,5 cm e h 5 cm) oppure uno stampo più grande. Noi abbiamo preparato anche una versione del budino in uno stampo più grande di diametro 16 cm e 9 cm di altezza: in questo caso, il budino deve cuocere più a lungo, per circa 40'. Servite i budini accompagnandoli a piacere con panna montata non zuccherata.

Che cosa è cambiato

Il trascorrere degli anni, la fine della guerra e l'arrivo delle sorelle Gosetti segnano una svolta significativa nella rivista che, alla ripresa delle pubblicazioni, assume un aspetto più simile a quello cui siamo abituati oggi. Anche nel contenuto le ricette sono più vicine alle abitudini delle donne di casa e nei testi hanno uno stile molto più attuale. Questo budino del 1952, dunque, è perfettamente riproducibile, anche senza cambiamenti. Tuttavia, noi abbiamo praticamente dimezzato la quantità dello zucchero, per creare un insieme più equilibrato e piacevole per i gusti di oggi; abbiamo utilizzato le mele Renette, che sono particolarmente acide: a maggior ragione, se pensate di usare mele più dolci, fate attenzione a bilanciare la quantità di zucchero. Abbiamo scelto gli stampini monodose per praticità di servizio e per una presentazione più attuale.

LA RICETTA ORIGINALE DEL

1952

Ingredienti:
mele. . . . . .1 kg
pane grattugiato
possibilmente integrale. . . .400 gr
zucchero . . . . .200 gr
burro . . . . .100 gr

Sbucciare e tagliare a fettine le mele, levando i semi senza rompere le fettine, ungere bene con il burro lo stampo, cospargerlo di pane grattugiato e riempirlo, cominciando con uno strato di fettine di mele, uno di zucchero, uno di pane grattugiato e pezzettini di burro; di nuovo mele, zucchero, pane grattugiato, burro, fino al riempimento dello stampo. Cuocere in forno a lenta cottura. Si serve freddo o tiepido.

Sopra *La copertina di gennaio 1952.*
Piatto da torta *Richard Ginori 1735.*

Gusto e bellezza

A cura di *Laura Forti* Fotografie *Riccardo Lettieri* Styling *Beatrice Prada*

Aldo ha inventato questa ricetta apposta per La Cucina Italiana. Ha cercato prima l'armonia del gusto e la correttezza nutrizionale, poi ha curato l'aspetto estetico del piatto: "La crema, grazie al succo di limone, dà freschezza in bocca, contrastando l'halibut, che ha una carne piuttosto asciutta", ci spiega Aldo. "Il pane, col nero di seppia, acquista in gusto e... in colore".

Halibut su vellutata di mela

Impegno *Medio*
Tempo *40 minuti*

Ingredienti per 4 persone
260 g 4 tranci di filetto di halibut
1 gambo di sedano
1 mela Granny Smith
nero di seppia - pangrattato
limone - amido di mais
zucchero - olive taggiasche
glassa di aceto
olio extravergine di oliva - sale

Pulite il sedano, tagliatelo a filetti e mettetelo in acqua e ghiaccio, in modo che diventi croccante.
Sbucciate la mela e tagliatela a fettine; cuocetele con il succo di mezzo limone e un bicchiere di acqua per 10'; frullate, riportate sul fuoco, aggiungete un pizzico di sale e di zucchero e addensate un po' la salsa con una punta di amido di mais diluito in poca acqua (vellutata).
Mettete 12 olive snocciolate in una padella con un pizzico di sale e fatele seccare per circa 10'. Negli ultimi 2' aggiungete anche un pizzico di zucchero.
Mescolate 8 cucchiaiate di pangrattato con 2 bustine di nero di seppia, colorandolo uniformemente; tostatelo in padella con un filo di olio e sale, finché non diventa croccante.
Rifilate i tranci di halibut e cuoceteli in padella con un filo di olio caldo per 1' e mezzo per parte. Cospargeteli con il pane nero e serviteli sulla vellutata. Circondateli con gocce di glassa di aceto e completate con il sedano croccante, scolato, e con le olive.

Aldo Sormani
Allievo di cucina
È al quinto anno della Scuola Alberghiera presso l'Istituto Superiore G. Falcone di Gallarate (VA): studente appassionato e creativo, ha già vinto un concorso internazionale europeo e cucina con sicurezza e fantasia.

L'indice dello chef

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata.

Secondi di carne, uova e formaggio

	impegno	tempo	oggi per domani	riposo	Senza glutine	Vegetariana	pagina
Braciole piccanti con chutney di mela	★	35'					83
Coppa di maiale gratinata all'olandese	★★	2 ore e 10'			√		101
Cotechino e crema di lenticchie con mostarda di mele cotogne	★	2 ore e 15'					102
Frittatine di spaghetti e verza	★	1 ora e 20'				√	102
Galletto arrostito con topinambur, uvetta e salsa al cacao	★★	1 ora e 15'					100
Insalata di bollito	★	3 ore e 20'	●	1 ora			40
Lingua arrostita e crocchette	★★	3 ore					102
Purè al tartufo e uovo con brodo al Marsala	★★	2 ore	●		√		64
Uova cremose con pane e speck	★	15'					39

Verdure

	impegno	tempo	oggi per domani	riposo	Senza glutine	Vegetariana	pagina
Cartoccio di finocchi e mandarini	★	30'				√	98
Cipolle ripiene di carciofi	★★	1 ora e 40'				√	57
Cuori di carciofo ripieni con salsa alla tahina	★★	45'				√	98
Fonduta leggera con broccoli, aglio e semi di zucca	★	50'			√	√	97
Insalata di lattuga e carciofi con ricotta al forno	★	20'				√	81
Insalata e pop corn alla paprica	★	20'			√	√	96
Scaloppe di sedano rapa con chutney di zucca	★	40'			√	√	98
Verdure miste all'agro	★	30'	●		√	√	41
Verza intera farcita di catalogna e zucca	★★	1 ora e 45'			√	√	58

Dolci & Bevande

	impegno	tempo	oggi per domani	riposo	Senza glutine	Vegetariana	pagina
Biscotti morbidi con frutta secca	★	1 ora e 20'				√	106
Biscotti speziati con ganache di cioccolato bianco	★★	1 ora		4 ore		√	46
Budino di mele	★	40'				√	121
Charlotte di pandoro alle pere	★★	1 ora				√	105
Cioccolata calda	★	15'				√	45
Crostata con caramello alle noci pecan	★★★	1 ora e 15'		1 h e 30'		√	104
Crostata di mele con crumble alle nocciole	★★	1 ora e 20'		1 h e 30'		√	44
Crostata di zucca e taleggio	★★	1 ora e 40'		1 ora		√	60
Crumble di panettone e ananas al tè	★★	1 ora e 30'		30'		√	113
Cuscus con frutta secca	★	30'	●			√	79
Macedonia di montagna	★	20'			√	√	36
Mangia e bevi di agrumi e melagrana	★	20'			√	√	81
Mela caramellata in pila con riso soffiato	★	25'				√	83
Plum cake con mele, arance e albicocche	★★	1 ora e 30'				√	32
Sfogliatine alla ricotta	★	1 ora	●	2 ore		√	37
Soufflé al cioccolato	★★	35'				√	106
Strudel di arance e mele	★★	2 ore		20'		√	106
Tagliatelle di crespelle dolci	★	40'				√	26
Vin brûlé	★	20'			√	√	46

LEGENDA

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine
Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (*come suggerito nelle ricette*)

I nostri partner

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it

Andrea Brugi
andreabrugi.com

ASA Selection
asa-selection.com

Ballarini
0376 9901
ballarini.it

Bloomingville distr. General Import
0522 792970
generalimport.it

Ceramiche Nicola Fasano
099 5661037
fasanocnf.it

Chiarastella Cattana
chiarastellacattana.it

Coltellerie Sanelli
0341 361353
sanelli.com

Daff
daff.co

Easy Life Design
easylifedesign.it

Est11
055 4089037
est11-firenze.com

Fonderia Ceramiche Bucci
0721 27127
fonderiabucci.it

Giovanni Botter
giovannibotter.com

Kenwood
kenwood.it

Laboratorio Pesaro
0721 481188
lpdesignfactory.it

Le stanze della memoria
02 76008692
lestanzedellamemoria.it

Leroy Merlin
leroymerlin.it

Marinoni
030 320092
peltro.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
livellara.com

Moneta distr. Alluflon
0721 9801
moneta.it

Officine via Neera
373 7126921

Potomak Studio
0461 511566
potomak.it

Richard Ginori 1735
055 42049
richardginori1735.com

Segno Italiano
02 33009658
segnoitaliano.it

Sigg
sigg.com

Society by Limonta
societylimonta.com

Tagina Ceramiche d'Arte
075 91471
tagina.it

Tescoma
030 7751394
tescomaonline.com

Tessilarte
055 364097
tessilarte.it

Tine K Home
tinekhome.com

Variopinte
variopinte.com

Zafferano
0422 470344
zafferanoitalia.com

Errata corrige
I vestiti indossati da Rita pubblicati alle pagg. 85 e 88 del numero di dicembre sono di Sartoria Vico; il prezzo dei Cake Pops Cameo segnalati a pag. 210 è di € 3,89.

LA CUCINA ITALIANA

P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 2665555
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it
website: www.lacucinaitaliana.it

Abbonamenti
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo:
www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa. L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

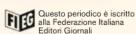
Servizio informazioni e segreteria abbonati
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00,
per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049;
fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003:
La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti:
Press-Di Srl, Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

Servizio arretrati e custodie
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A.
Piazza Castello 27, 20121 Milano,
tel. 02 85611, fax 02 85612698

Stampa Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano.
Distribuzione estero: Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7420 del 10-12-2012

Cover contro Cover

Quale vi piace di più? I nostri fan di Facebook e Twitter hanno detto la loro... Ecco alcuni commenti:

Ivana: quella a sinistra bella e suggestiva nella sua semplicità
Manuela: io preferisco la destra... Più calda!!
Simona: destra con fiocco rosso
Valentina: destra ma con scritta dorata
Meri: quella di sinistra, i mini panettoncini sono deliziosi.
Ivana: la copertina di sinistra senza dubbi, è più simpatica e natalizia
Anna: quella a destra... più raffinata!
Maurizio: per me non c'è storia, quella in edicola è strepitosa!
VeroNike: quella scelta! Assolutamente quella... Anche se farò l'altra ;)
Cristina: la destra esprime più calore, più casa.

Ricominciamo!

Gennaio, finite le vacanze natalizie: torniamo a scuola, per cominciare ai fornelli il nuovo anno! E il 2014, oltre ai consueti argomenti, propone alcune golose novità per gli appassionati, tra cui un corso di alta pasticceria: due lezioni dedicate ai dolci delle grandi occasioni, come la millefoglie, la pavlova, la cassata siciliana. Per chi invece deve... recuperare la linea, abbiamo pensato a un corso di Cucina light, con tante verdure e pesce, senza rinunciare a un dolce leggero. Le verdure sono protagoniste anche di un'altra new entry, Verdure di stagione, prevista nelle due versioni primavera-estate e autunno-inverno. Tutti i corsi e le info su *scuolacucinaitaliana.com* e *lacucinaitaliana.it*

Eventi e serate a tema

Tornano, anche a gennaio, le nostre serate a tema, organizzate nella sala da pranzo della nostra Scuola. Il 17 "A tavola con Ludovico il Moro", per la serie "Arte e gastronomia a Milano", un ciclo organizzato in collaborazione con "Milano con voi" alla scoperta di personaggi, luoghi e tradizioni culinarie di Milano. Il 30, serata Toscana, ricette del nostro chef Davide Negri e vini di Castello Banfi. Info: *scuolacucinaitaliana.it*

Grazie ai nostri amici "social"

Siamo commossi e grati per l'affetto che ci dimostrano i nostri lettori, inviandoci le loro foto con la copertina del numero in edicola. E siamo orgogliosi di mostrarvi anche la loro fantasia! **Buon anno a tutti i nostri lettori**.

Non perdete il numero di FEBBRAIO

in edicola dal 22 gennaio 2014

PIACERI SCHIETTI E CONVIVIALI

In tavola tra amici con i piatti della migliore cucina di trattoria

PER SAN VALENTINO

Pensate all'amore e infornate un dolce!

ROMANTICHE EVASIONI

Golosità, neve e benessere in Alto Adige

www.rinascente.it
GOURMET
Publicis EtNous
laRinascente